TS 972.1
3

中 国 菜 谱

（陕　西）

《中国菜谱》 编写组

中国财政经济出版社



带把肘子（见4页）

莲　蓬　鸡（见179页）





金 钱 发 菜（见241页）



糖醋鱿鱼卷（见117页）



奶汤锅子鱼（见145页）



白玉金鱼汤（见167页）

烧　鱼　梅（见148页）





八卦鱼肚（见137页）



金钱海参（见128页）



鸡 窝 菜（见200页）



清蒸娃娃鱼（见150页）

鸳鸯迎春（见250页）



伞把排骨（见38页）





清蒸娃娃鱼（见150页）

鸳鸯迎春（见250页）





花鸟折扇拼盘（见265页）

凤凰拼盘（见264页）



目　录

概述……………………………………………………………（1）

肉 菜 类

一、带把肘子…………………………………………………（4）
二、商芝肉……………………………………………………（5）
三、八宝肉辣子………………………………………………（7）
四、带背酥……………………………………………………（8）
五、根面肘子…………………………………………………（9）
六、烧糊肘子…………………………………………………（11）
七、红烧肘子…………………………………………………（13）
八、芥末肘子…………………………………………………（14）
九、锅烧肘子…………………………………………………（15）
一〇、冰糖肘子………………………………………………（17）
一一、炒带皮肉片……………………………………………（18）
一二、光头肉片………………………………………………（19）
一三、莲菜炒肉片……………………………………………（20）
一四、葱爆肉片………………………………………………（22）

一五、地方过油肉……………………………………………（22）
一六、扣蒸肉丝………………………………………………（24）
一七、大炒肉片………………………………………………（25）
一八、猪肉小炒………………………………………………（25）
一九、大片炒…………………………………………………（26）
二〇、荠菜烩肉丝……………………………………………（28）
二一、滑熘里脊片……………………………………………（29）
二二、糖醋里脊………………………………………………（30）
二三、穿裤里脊………………………………………………（31）
二四、硬汁里脊………………………………………………（33）
二五、清汤里脊………………………………………………（34）
二六、辣子肉丁………………………………………………（35）
二七、糖醋丸子………………………………………………（37）
二八、伞把排骨………………………………………………（38）
二九、清蒸小狮子头…………………………………………（39）
三〇、四喜丸子………………………………………………（41）
三一、烩肉三鲜………………………………………………（42）
三二、烧肉三鲜………………………………………………（45）
三三、夹沙肉…………………………………………………（47）
三四、糖醋落叶肉……………………………………………（48）
三五、米粉肉…………………………………………………（49）
三六、方块肉…………………………………………………（50）
三七、糟肉……………………………………………………（52）
三八、蜜拉红肉………………………………………………（53）
三九、虾米肉…………………………………………………（54）

四〇、脆皮丸子……………………………………(55)
四一、炸肋条……………………………………(56)
四二、棋盘肉……………………………………(57)
四三、镶枣肉……………………………………(59)
四四、大烧肉……………………………………(60)
四五、炝白肉……………………………………(61)
四六、凉拌白肉……………………………………(63)
四七、盐水肉片……………………………………(64)
四八、糖醋肉片……………………………………(65)
四九、肉丝烧茄子……………………………………(66)
五〇、温拌腰丝……………………………………(68)
五一、腐皮包腰丁……………………………………(69)
五二、炸核桃腰……………………………………(71)
五三、口蘑氽双脆……………………………………(72)
五四、爆炒肚仁……………………………………(74)
五五、汤爆肚……………………………………(75)
五六、炒肚丝……………………………………(76)
五七、芥末拌肚丝……………………………………(77)
五八、奶汤肚块……………………………………(78)
五九、炝肚块……………………………………(79)
六〇、酸辣肚吊……………………………………(80)
六一、焦炸大肠……………………………………(82)
六二、红烧大肠……………………………………(83)
六三、酸辣肥肠……………………………………(84)
六四、拌鲜皮丝……………………………………(85)

六五、猴戴帽……………………………………………（86）
六六、凉拌三丝……………………………………………（87）
六七、奶汤烩猪脑……………………………………………（88）
六八、肉米烧蹄筋……………………………………………（90）
六九、奶油肝糕……………………………………………（91）
七〇、肉米烧金皮……………………………………………（92）
七一、小酥肉……………………………………………（93）
七二、手抓羊肉……………………………………………（94）
七三、红焖羊肉……………………………………………（95）
七四、清蒸羊肉……………………………………………（96）
七五、炒羊羔……………………………………………（98）
七六、红松羊肉……………………………………………（99）
七七、醋熘木樨肉……………………………………………（100）
七八、糯米羊肉……………………………………………（102）
七九、炸芝麻羊肉……………………………………………（103）
八〇、炸烧羊肉……………………………………………（104）
八一、麻辣羊肝……………………………………………（105）
八二、滑熘牛里脊……………………………………………（106）
八三、烧牛蹄筋……………………………………………（107）
八四、茄汁牛舌……………………………………………（108）
八五、红扒三样……………………………………………（109）
八六、蛋盂子……………………………………………（111）
八七、蜜拉肉軲轆……………………………………………（112）
八八、蜜汁玫瑰丸子……………………………………………（113）
八九、南汁木樨肉……………………………………………（114）

水 产 菜 类

九〇、煨鱿鱼丝……………………………………………(116)
九一、糖醋鱿鱼卷…………………………………………(117)
九二、胡辣鱿鱼丝…………………………………………(118)
九三、芙蓉鱿鱼……………………………………………(120)
九四、鱿鱼烩蛋片…………………………………………(121)
九五、鱿鱼烩鱼丸…………………………………………(122)
九六、鸡米海参……………………………………………(123)
九七、葱黄海参……………………………………………(124)
九八、白血海参……………………………………………(126)
九九、金钱海参……………………………………………(128)
一〇〇、鸡腿扒海参………………………………………(130)
一〇一、海参包袱底………………………………………(131)
一〇二、馄饨海参…………………………………………(133)
一〇三、海参烀蹄子………………………………………(134)
一〇四、鸡茸鱼翅…………………………………………(136)
一〇五、八卦鱼肚…………………………………………(137)
一〇六、鸡爪鱼翅…………………………………………(139)
一〇七、虾子烧海三鲜……………………………………(141)
一〇八、神仙葫芦…………………………………………(142)
一〇九、酸辣海三丁………………………………………(144)
一一〇、奶汤锅子鱼………………………………………(145)
一一一、咋口鱼……………………………………………(147)

一一二、烧鱼梅……………………………………………………(148)
一一三、清蒸娃娃鱼………………………………………………(150)
一一四、熘娃娃鱼片………………………………………………(151)
一一五、豆腐烧娃娃鱼……………………………………………(152)
一一六、宫保娃娃鱼………………………………………………(153)
一一七、豆瓣烧娃娃鱼……………………………………………(154)
一一八、黄焖鳝鱼…………………………………………………(156)
一一九、干煸鳝鱼…………………………………………………(157)
一二〇、肉片烧鳝鱼段……………………………………………(159)
一二一、清蒸白鳝…………………………………………………(160)
一二二、麻辣鳝鱼丝………………………………………………(162)
一二三、白雪团鱼…………………………………………………(163)
一二四、金钱团鱼…………………………………………………(165)
一二五、龙眼团鱼…………………………………………………(166)
一二六、白玉金鱼汤………………………………………………(167)
一二七、糖醋鲇鱼片………………………………………………(169)
一二八、墨鱼氽腰片………………………………………………(171)
一二九、肉米烧墨鱼………………………………………………(172)
一三〇、炒墨鱼丝…………………………………………………(174)
一三一、红烧鲜……………………………………………………(175)
一三二、软熘鱼丸…………………………………………………(176)

禽 蛋 菜 类

一三三、葫芦鸡……………………………………………………(178)

一三四、莲蓬鸡……(179)
一三五、大酥鸡……(181)
一三六、黄酥鸡……(182)
一三七、炒大块鸡……(184)
一三八、炸芙蓉蛋……(185)
一三九、三皮丝……(186)
一四〇、黄焖栗子鸡……(187)
一四一、西瓜鸡……(189)
一四二、薏米鸡……(190)
一四三、白炒鸡丁……(192)
一四四、炒鸭片……(193)
一四五、炒鸭丝……(194)
一四六、烟熏鸭……(195)
一四七、蛋黄蚕豆……(197)
一四八、鸳鸯蛋……(198)
一四九、鸡窝菜……(200)

甜 菜 类

一五〇、一品山药……(202)
一五一、对子鱼……(203)
一五二、八宝带果子……(204)
一五三、冰桃……(205)
一五四、还阳枣……(206)
一五五、枣泥丸子……(208)

一五六、蜜炙莲菜盒……………………………………(209)
一五七、炒绿豆泥……………………………………(210)
一五八、蜜汁莲子……………………………………(211)
一五九、八宝甜饭……………………………………(212)
一六〇、糯米梨………………………………………(214)
一六一、酿苹果………………………………………(215)
一六二、蜜霜山楂糕…………………………………(216)
一六三、白云包日……………………………………(217)
一六四、酿沙果………………………………………(218)
一六五、莲菜丸子……………………………………(219)
一六六、玻璃丸子……………………………………(221)
一六七、蜜炙水脆油…………………………………(221)
一六八、干蒸百合……………………………………(222)
一六九、糯米藕………………………………………(223)
一七〇、醪糟葛仙米…………………………………(225)
一七一、蜜汁山药……………………………………(225)

素 菜 类

一七二、糖醋荸荠……………………………………(227)
一七三、烧素三样……………………………………(228)
一七四、炸香椿鱼……………………………………(229)
一七五、虎皮豆腐……………………………………(230)
一七六、辣子烹豆腐…………………………………(231)
一七七、糖醋面筋……………………………………(232)
一七八、黄焖面筋……………………………………(233)

一七九、金边白菜……………………………………(234)
一八〇、香菇笋子……………………………………(235)
一八一、烧面筋………………………………………(237)
一八二、菠菜烩豆腐…………………………………(238)
一八三、素鱼翅………………………………………(239)

其 它 菜 类

一八四、金钱发菜……………………………………(241)
一八五、菊花锅………………………………………(242)
一八六、假燕菜………………………………………(245)
一八七、芙蓉猴头……………………………………(246)
一八八、烧猴头………………………………………(247)
一八九、芙蓉三变……………………………………(248)
一九〇、鸳鸯迎春……………………………………(250)
一九一、箱子豆腐……………………………………(252)
一九二、扣蒸茄子……………………………………(254)
一九三、桃仁烩口蘑…………………………………(256)
一九四、虾子烧玉兰片………………………………(257)
一九五、烩千里风……………………………………(258)
一九六、明珠烧牛舌…………………………………(259)
一九七、荷叶兔肉……………………………………(260)
一九八、金鱼拼盘……………………………………(261)
一九九、花篮拼盘……………………………………(262)
二〇〇、凤凰拼盘……………………………………(264)
二〇一、花鸟折扇拼盘………………………………(265)

概述

陕西省位于黄河中游，北起长城与内蒙古毗邻，南迄巴山和四川相望，南北纵贯八百多公里。北部是黄土高原，秦岭之南为汉中盆地，中部是由泾、渭河谷冲积而成的关中平原，号称“八百里秦川”。这里土地肥沃，物产丰富，是我国古代经济文化的发源地之一。历史名城、古都长安就是现在的省会所在地西安。周、秦、汉、唐等十个王朝曾在此建都，历时达一千余年。盛唐时期，由于封建社会经济和文化空前的繁荣，也带来了膳食饮馔相应的发展。

据唐人《说部》及有关饮食专著等历史文献的记载，膳食饮馔的烹调技术，由于劳动人民的辛勤创造，以及周、秦、汉历代帝王、皇室贵族在生活上的穷奢极欲，到了唐代已达到了丰富多采，技艺精湛的水平。在《明皇杂录》里，记述唐懿宗李漼每次赐给同昌公主的御馔汤物，菜有灵消炙，红虬脯；酒有桂花醑，凝露浆；茶有绿华，紫英。至于其他的菜，“人莫能识”。又据唐代韦巨源《食谱》记载，巨源官拜仆射后，皇帝到他家里吃饭，他把“供奉”的菜肴，选择奇异的约略加以统计，便有五十八种之多。真可谓“玉液珍馐，水陆杂陈”。千余年后的今天，在陕西菜里仍可找到它的历史渊源。例如收入本书的“三皮丝”、“鲜皮丝”、“奶汤锅子鱼”，即是由“羊皮花丝”和“奶酿鱼”演变而来。又如目前深受广大群

众和国际友人欢迎的花式拼盘，却是由“辋川小样”加以丰富提高而沿袭下来的。据《清异录》记载：有个尼姑很会做菜，她能把鱼、肉、瓜、蔬等“赤黄杂色，斗成景物。若坐及二十人，则人装一景，合成《辋川图》小样”。辋川在陕西省兰田县城南，是唐代著名诗人、画家王维隐居的地方。王维曾画过一幅《辋川图》二十景，驰名画坛。这就充分说明，陕西菜肴源远流长，历史悠久。

在漫长的岁月里，陕西的烹调技艺，随着历史的推移和客观条件的变化而不断向前发展。一九三三年，陇海铁路通车西安，特别是抗日战争爆发后，这里成为抗战的大后方，西安也成为西北重镇，华北各地和江淮两岸的群众纷纷西迁，关中一带人口骤增，促进了商业的繁荣，饮食市场也相应发展，鲁、豫、淮扬各帮菜馆相继开业，给陕西菜肴在烹调技术上以新的借鉴，在一定程度上掺入了鲁菜和淮扬菜的风味。这是陕西菜的新的变化和发展。

陕西省在地形上的错综复杂，构成了陕北、关中、汉中三个地区的自然区划。由于气候、物产的不同，人民生活习惯各异，在烹饪风格上也分别形成三种不同的风味。

关中菜是陕西菜的代表，在取料上以猪、羊肉为主，具有料重味浓，香肥酥烂的特点，而取料单一，滋味纯正又是陕西菜的独特风格。关中菜又以三原、大荔（古称同州）为代表，充分体现了陕西菜的风格。如大荔的“带把肘子”，即以猪的前肘，用较重的调料，先燎后蒸，绵烂香软。收入本书的“光头炒肉”，选用瘦肉，不配副料，是取料单一的典型。“口蘑氽双脆”脆嫩清鲜，滋味纯正。三原县原为棉花集散

地，商贾云集，饮食业十分兴盛，菜肴品种多保持浓醇的特点。如“煨鱿鱼丝”就是以鱿鱼、瘦猪肉、鸡肉先分别煸炒，然后在沙锅中煨炖酥烂，其味醇厚异常。西安的“葫芦鸡”是经过重料蒸制，再用油炸，焦酥喷香，其骨亦嚼之有味。“温拌腰丝”鲜嫩爽口，是由《玉食批》食单里的“酒醋白腰子”沿制而成。

陕北菜则以滚、烂著称。所谓“滚”，即热可炙口。取料多以羊肉为主，而以羊、猪合烹为多，在方法上则采取蒸、烩兼制，肉菜合烹。如“烩肉三鲜”，原料经过炸、蒸、烩，使其达到“烂”的要求。又如“手抓羊肉”，则保留了少数民族的技艺传统，是西北地区各兄弟民族长期文化交流的体现。

汉中菜味多辛辣，具有辣、鲜的特点。每菜都佐以胡椒。如“白血海参”、“炒鸭丝”等，都有胡椒为调料，使菜在鲜香之中兼有辛辣之味，而在风味上又略异于川味。汉江、丹水两岸山溪地区盛产“鲵鱼”，俗称娃娃鱼，用娃娃鱼制作的菜肴鲜嫩异常，营养丰富，为菜肴中之珍品。

随着社会主义建设事业的不断发展，陕菜在原有的基础上也吸收了各地的先进技术，并有所改进和提高，如在“红烧鱼”中加添白糖，以增鲜去腥，是吸收淮扬菜的烹调方法。汉中地区创制的“白玉金鱼汤”，不但讲究色、香、味，同时在工艺造型方面也有所创新。近年来，在西安应市的“花鸟折扇”等拼盘，则是艺术造型上新的尝试，受到消费者的欢迎。

肉 菜 类

一、带 把 肘 子

原 料

带脚、爪猪前肘……………一个（约重二斤五两）

红豆腐乳……………………………………一块

甜面酱……………………………………三两

精盐……………………………………三钱

红酱油……………………………………七钱

白酱油……………………………………五钱

绍酒……………………………………五钱

蒜片……………………………………一两

姜末……………………………………二钱

八角……………………………………三个

桂皮……………………………………一钱

葱……………………………………四两

制 法

1．将肘子刮洗干净，肘头朝外、肘把（脚爪）朝里、肘皮朝下放在砧板上，用刀在正中由肘头向肘把沿着腿骨将皮剖开，剔去腿骨两边的肉（三面离肉），底部骨与肉相连，使骨头露出，然后将两节腿骨由中间用刀背砸断，入汤锅煮

至七成熟捞出，用净布搌干水，趁热用红酱油涂抹肉皮。

2．取蒸盆一个，盆底放入八角、桂皮，先将肘把的胻骨用手掰断，不伤外皮，再将肘皮朝下装进蒸盆内，装盆时根据肘子体型，将肘把贴住盆边窝着装入盆内，成为圆形，撒入精盐，用消过毒的净纱布盖在肉上，再将甜面酱（一两）、葱（一两五钱）、红豆腐乳、红酱油、白酱油、姜、蒜等在纱布上抹开，上笼用旺火蒸约三小时左右（以蒸烂为度）取出，揭去纱布，扣入盘中，拣去八角，上桌时另带葱段和甜面酱小碟（或将甜面酱抹在肘面上，另带葱段小碟亦可）。

特　点

肘肉酥烂不腻，肘皮胶粘，香醇味美，佐以葱段、甜面酱，别有风味，因脚爪似把柄，故名，是陕西省大荔县名菜。

二、商　芝　肉

原　料

带皮猪五花肉（去骨）……………………………一斤
商芝*……………………………………………………一两
葱……………………………………………………二钱
姜……………………………………………………四分
八角…………………………………………………三个
蜂蜜…………………………………………………三钱
醋……………………………………………………一钱
绍酒…………………………………………………三钱

* 商芝：又名紫萁，属蕨类，嫩叶可食。

味精……………………………………………………三分
酱油……………………………………………………二钱
摊鸡蛋皮………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………三分
鸡汤……………………………………………………四两
芝麻油…………………………………………………二钱
熟猪油……………………………四斤（约耗一两二钱）

制　法

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出，趁热用蜂蜜、醋涂抹肉皮。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至八成热，将肉块皮朝下投入，炸至呈金红色时，捞入凉肉汤锅中泡软，放在砧板上，切成三寸长、二分厚的片，仍皮朝下，茬压茬整齐地装入蒸碗内。

3. 将一钱大葱切成八分长的段，一钱切成八分长的斜形片。姜去皮洗净，三分切成片，一分切成末。摊的鸡蛋皮切成八分长的象眼片①。

4. 商芝入沸水锅中煮软捞出，去掉老茎、杂质，淘洗干净，切成一寸长的段，放入碗中，加酱油（一钱）、精盐（二分）、熟猪油（二钱）拌匀，盖在肉片上。另将鸡汤（二两）放入一小碗中，加酱油(一钱)、精盐(一分)、绍酒(三钱)搅匀，浇入蒸碗，再放上姜片、葱段、八角，上笼用旺火蒸约半小时后，转用小火继续蒸约一小时三十分钟，熟烂后取出，拣去葱、姜、八角，滗去原汁，将肉扣入汤盘。

5. 炒锅内放入鸡汤（二两），加入原汁，用旺火烧沸，

下入姜末、葱片、味精，用手勺搅匀，投入摊鸡蛋皮，淋芝麻油，浇入汤盘即成。

特　点

此菜色泽红润，质地软嫩，肥而不腻，有浓郁的商芝香味，是陕西省商县特有的风味菜。

三、八宝肉辣子

原　料

水发杏仁……五钱
熟青豆……五钱
潼关酱笋……一两
水发玉兰片……五钱
咸面酱……三钱
葱段……三两
水发虾米……一钱
猪肥瘦肉（肥瘦各半）……六两
姜末……一钱
酱油……三钱
辣椒面……三钱
菜籽油……三两

制　法

1. 将肉洗净，入锅煮六成熟捞出，连同玉兰片、酱笋（去皮）均切成三分大的方丁。葱切成五分长的段。杏仁用清水淘净。

2. 炒锅内放入菜籽油（二两），用旺火烧至六成热，投入葱，煸出香味，先下肉丁，煸炒几下，再下青豆、玉兰片、酱笋、杏仁、虾米、酱油，炒至各料熟透，加咸面酱搅匀后，将菜拨在一边。锅内加菜籽油（一两），烧至六成热，将辣椒面倒入油内，爆出辣味，将菜拨回中间，迅速搅匀出锅。

特　点

油汁鲜红，香辣味浓。

四、带背酥

原　料

带皮猪五花肉（去骨）……………………………一斤
菠菜叶……………………………………………三钱
葱片………………………………………………二钱
水发木耳…………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………一两
葱花………………………………………………一钱
精盐……………………………………………一钱三分
味精………………………………………………三分
鸡蛋清……………………………………………两个
姜末………………………………………………一钱
鸡汤………………………………………………六两
绍酒………………………………………………二钱

制　法

1. 将肉去瘦存肥，皮朝下平放在砧板上，用刀将肉面

轻轻剞成密刀纹，将干淀粉、鸡蛋清、葱花搅成糊，涂抹在肉上，用刀斩一斩，将粉糊斩入刀纹，然后抹平，将肉放在平底盘中，上笼用旺火蒸至八成熟取出，切成三寸长、三分厚的片，皮朝上排装于蒸碗里，放入鸡汤（三两），加精盐（一钱），上笼用旺火蒸约三十分钟，熟透取出，滗去原汁，扣入汤碗里。

2. 汤锅内放入原汁，再续入鸡汤（三两），共约五两，下菠菜叶、葱、木耳、绍酒、姜及精盐(三分)，用中火烧沸，撇净浮沫，加味精，浇入汤碗即成。

特　点

色白汤清，肉酥味鲜。

五、根 面 肘 子

原　料

猪肘肉……………………………………………一斤
根面（葛粉）……………………………………二两
猪肥膘肉…………………………………………一两
鸡蛋………………………………………………二个
精盐………………………………………………四分
蜂蜜………………………………………………五分
醋…………………………………………………一钱
葱段………………………………………………一两
姜片………………………………………………一钱
八角………………………………………………二个

桂皮……………………………………………二钱
酱油……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………四钱
湿淀粉…………………………………………一钱
鸡清汤…………………………………………三两
菜籽油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将肉刮洗干净，修成长方形，入汤锅煮至五成熟捞出，搌干水，将蜂蜜、醋调匀，涂抹肘皮。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入肘肉，炸至皮酥发红时捞出。皮面向下，放在砧板上，先用刀剞成皮连而不断的菱形块，然后放在蒸碗内的一边。

2．猪肥膘肉剁成细泥，放入碗中，磕入鸡蛋（一个），加入根面及鸡清汤（一两）、精盐（二分），搅拌均匀。取一汤盘，用菜籽油涂抹后，倒入根面抹平，上笼用旺火蒸三十分钟取出，切成象眼块①，装在肘肉碗的另一边，放上葱、姜、八角、桂皮，加鸡清汤（二两）、精盐（二分）、酱油（三钱）、绍酒（三钱），上笼用旺火蒸一小时取出，拣去八角、桂皮、葱、姜，将原汁滗在碗内，扣入汤盘。

3．炒锅内倒入原汁，用中火烧沸，烹入绍酒（一钱），用湿淀粉勾流水芡，浇入汤盘即成。

特　点

色泽红亮，肉烂味香，根面与肘肉合烹，别具风味。

六、烧糊肘子

原　料

猪肘肉（去骨）……………………………………一斤
水发玉兰片………………………………………二钱
水发木耳…………………………………………一钱
鸡蛋………………………………………………二个
八角………………………………………………二个
精盐……………………………………………一钱五分
酱油………………………………………………四钱
绍酒………………………………………………二钱
葱花………………………………………………一钱
葱段………………………………………………三钱
姜片………………………………………………一钱
姜末………………………………………………五分
蜂蜜………………………………………………一钱
醋…………………………………………………一钱
味精………………………………………………三分
面粉………………………………………………五钱
干淀粉…………………………………………一两五钱
湿淀粉……………………………………………三钱
菠菜叶……………………………………………两片
肉汤……………………………………………一斤四两
菜籽油…………………………三斤（约耗三两五钱）

制　法

1. 将猪肘刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出，搌干水。再将蜂蜜、醋调匀，涂抹肘皮。玉兰片切成一寸长、六分宽的斜形薄片。菠菜叶洗净。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，投入肘子，炸至色红、皮酥时捞出，肉皮朝下放在砧板上，剞成一寸大、连而不断的象眼块①，肘皮朝下装入蒸碗，加精盐（一钱）、绍酒（一钱）、酱油（二钱）、肉汤（四两）、葱、姜、八角，上笼用旺火蒸约两小时（以蒸烂为度）取出，拣去葱、姜、八角不用，滗出原汁留用。

3. 鸡蛋磕入碗中，加入面粉、干淀粉、菜籽油(三钱)和清水五钱搅拌成硬糊。取平底盘一个，用菜籽油涂抹后，将三分之一的硬糊摊在盘上抹平，再将蒸好的肘块铺在硬糊上，然后将三分之二的硬糊盖在肘子上。

4. 将原炒锅内的菜籽油用旺火烧至八成热，将肘子从盘里推入油中，炸至皮硬、色淡黄时，将肘子翻过，用筷子在肘子上扎穿几个眼，继续炸至呈金黄色时捞出，放在砧板上，用刀剁成一寸大的象眼块①，再投入油中，稍炸即捞出，装入碗中。

5. 在炸肘子的同时，另用一炒锅放入菜籽油(五钱)，用旺火烧至六成热，投入葱花、姜末一爆，加入肉汤(一斤)，再倒入蒸肘子的原汁，下木耳、玉兰片、菠菜叶，放精盐(五分)、酱油（二钱)、绍酒（一钱)，汤沸后撇去浮沫，放入味精，用湿淀粉勾芡，盛入大汤碗中，与肘块同时端上，先将大汤碗放于桌上，再将肘块趁热倒入大汤碗中，即发出“吱吱”

响声。

（此菜制作与上桌时动作都要快，否则易使菜品失去风味。）

特 点

焦酥脆嫩，汤汁浓郁，香肥味醇。

七、红 烧 肘 子

原 料

猪肘肉（去骨）……………………………………一斤
水发玉兰片…………………………………………二钱
水发木耳……………………………………………二钱
菠菜叶………………………………………………一钱
葱段…………………………………………………五钱
姜块…………………………………………………一钱
八角…………………………………………………二个
精盐…………………………………………………一钱
酱油…………………………………………………五钱
绍酒…………………………………………………二钱
味精…………………………………………………二分
蜂蜜…………………………………………………一钱
醋……………………………………………………一钱
肉汤…………………………………………………六两
湿淀粉…………………………………………一钱五分
熟猪油………………………………………………二钱

菜籽油……………………………三斤（约耗一两）

制　法

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出，用净布揩干水，将蜂蜜、醋调匀，涂抹肉皮。玉兰片切成一寸半长的薄片。菠菜叶洗净，用开水烫过。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入肘肉，炸至肉皮色红、起酥时捞出，沥净油。将肉皮朝下放在砧板上，用刀在肉上剞成一寸大的肉皮连而不断的象眼块①。

3. 取蒸碗一个，将肘肉皮朝下装入，加精盐（七分）、酱油（三钱）、绍酒（一钱）、肉汤（四两）、葱、姜、八角，上笼用旺火蒸约两小时取出，拣去葱、姜、八角，滗出原汁，扣入汤盘。

4. 炒锅内放入原汁，再加肉汤（二两）、绍酒（一钱）、精盐（三分）、酱油（二钱）、玉兰片、木耳，用旺火烧沸，撇净浮沫，放入味精、菠菜叶，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，浇入汤盘即成。

特　点

油润软烂，香醇味浓。

八、芥 末 肘 子

原　料

猪后肘肉（去骨）……………………………二斤

莲菜（藕）…………………………………四两

芥末糊………………………………………一两

芝麻酱……………………………………………一两
酱油………………………………………………五钱
绍酒………………………………………………四钱
姜块………………………………………………三钱
精盐………………………………………………三钱
醋…………………………………………………二钱
葱段………………………………………………五钱
芝麻油……………………………………………一两

制　法

1. 将肉刮洗干净，放入汤锅里煮至八成熟捞出，皮朝下平铺在砧板上，用刀将肉剞成一寸大、皮连而不断的象眼形刀纹，然后皮朝下装入蒸碗，加姜块（拍松）、精盐（二钱）、绍酒、葱，上笼用旺火蒸一小时三十分钟取出，拣去葱、姜，滗去原汁。再将莲菜刮皮洗净，切成一寸长、六分宽、二分厚的块，投入沸水中焯脆，放在肘子上。

2. 将芝麻油、精盐（一钱）、酱油、醋放一碗中，调成调味汁，浇入肘子碗中，稍停，将汁仍滗回原调味汁碗中，把肘子翻扣在汤盘里，再将汁浇在肘子面上，然后将芥末糊、芝麻酱十字交叉浇在肘面上即成。

特　点

色白肉烂，肥而不腻，有芥末香味，为夏令佳肴。

九、锅 烧 肘 子

原　料

带皮猪前肘肉（去骨）……………………………………一斤
干淀粉……………………………………………………二两
面粉………………………………………………………六钱
鸡蛋………………………………………………………两个
精盐………………………………………………………六分
酱油………………………………………………………四钱
绍酒………………………………………………………二钱
葱段………………………………………………………四钱
姜片………………………………………………………二钱
八角………………………………………………………二个
蜂蜜………………………………………………………一钱
醋…………………………………………………………一钱
花椒盐……………………………………………………四钱
肉汤………………………………………………………四两
菜籽油……………………………………四斤（约耗三两）

制　法

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至五成熟捞出，揩干水，用蜂蜜、醋调匀，涂抹肉皮。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，肘皮朝下放入锅里，炸至肉皮色变红，起米粒泡时捞出，皮朝下放在砧板上，在肉的一面剞成一寸大、皮连而不断的象眼形的块。

3. 取蒸碗一个，将肘子皮朝下装入，加精盐、绍酒、酱油、葱、姜、八角和肉汤，上笼用旺火蒸约一小时三十分钟取出，拣去葱、姜、八角，滗去汤汁，再用净布揩干水。

4. 将鸡蛋磕入碗中打散，加干淀粉、面粉及菜籽油（五钱）、清水三两，调成酥糊。取一平盘，用油涂抹后，先将三分一的糊放在盘子上，摊平抹匀，将肘子皮朝下铺在糊上，再将剩余的三分之二的糊均匀地抹在肘子上。

5. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将肘子由盘上推入油锅，边炸边用手勺转动，炸至皮硬、色变黄时，将肘子翻过，用筷子在肘子上扎穿几个眼（易于炸透），待炸至皮酥、色金黄时捞出，放于砧板上，剁成约一寸大的象眼块①，用刀铲起，原样装入盘中。上桌时另带花椒盐小碟。

特　点

外酥里烂，油香不腻。

一〇、冰糖肘子

原　料

猪肘（去骨）……………………………………二斤

白糖…………………………………………………四两

冰糖…………………………………………………一两

黄桂②………………………………………………一钱

蜂蜜…………………………………………………三两

糖玫瑰………………………………………………二钱

醋……………………………………………………二钱

菜籽油………………………………三斤（约耗一两）

制　法

1. 将猪肘刮洗干净，放入沸汤锅里，煮至六成熟捞

出，沥干水，用醋、蜂蜜（五钱）和匀，涂抹肉皮。冰糖砸成米粒状。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，肘子皮朝下投入，炸至肘皮变红、起米粒summ泡时捞出（炸的过程中要翻动几次，以防肉皮炸焦），稍凉后刮去皮面的米粒泡，将肉块稍加修整，皮朝下放在砧板上，用刀将肉剞成象眼块①，刀纹深度要及皮不伤皮，然后，肘皮仍朝下装入蒸碗，加白糖、糖玫瑰，用纸将碗口封严，上笼用旺火蒸约两小时，蒸烂取出，将纸揭去，滗去原汁，扣入汤盘。

3. 炒锅内放入原汤汁，加蜂蜜（二两五钱）、黄桂烧沸，浇在肘面上，撒上冰糖即成。

特　点

肉肥瘦兼有，香甜可口。

一一、炒带皮肉片

原　料

带皮猪臀尖肉……………………………………三两
水发玉兰片……………………………………一两
水发木耳……………………………………二钱
鸡蛋清……………………………………一个
绍酒……………………………………二钱
葱花……………………………………五分
姜末……………………………………五分
蒜片……………………………………五分

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………六分

湿淀粉…………………………………………………三钱

肉汤……………………………………………………一两

熟猪油…………………………一斤（约耗一两七钱）

制　法

1. 选用皮薄肉嫩的猪臀尖肉，刮洗干净，带皮切成一寸五分长、一寸宽的薄片，在绍酒（一钱）、精盐（一分）、湿淀粉（二钱）中加一个鸡蛋清，抓匀浆好。玉兰片切成一寸长的薄片。木耳个大的撕小。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，投入肉片，过油划散，待色变白时倒入漏勺沥油。锅内留油（五钱），下葱、姜、蒜、玉兰片、木耳、精盐（五分），倒入肉片，烹入绍酒（一钱）煸炒几下，加肉汤，用湿淀粉（一钱）勾薄芡，放入味精，淋入熟猪油（一钱），颠翻装盘。

特　点

汤汁洁白，肉片微卷，形似花瓣，皮脆肉嫩。

一二、光 头 肉 片

原　料

净猪臀尖肉（肥三瘦七）……………………………四两

水发木耳………………………………………………二钱

大葱……………………………………………………五钱

姜末……………………………………………………一钱

精盐……………………………………………………五分
酱油……………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………………五钱
菜籽油………………………………五两（约耗一两五钱）

制　法

1．将肉切成八分长、五分宽、半分厚的薄片，用酱油（二钱）、绍酒（一钱）、湿淀粉（四钱）抓匀浆好。大葱劈开，切成六分长的段。木耳个大的撕小。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入肉片，用手勺搅转，使肉片伸展开。待油温升至八成热时，滗去余油，烹入绍酒（二钱），下入葱、姜、酱油、精盐、味精、木耳翻炒均匀，用湿淀粉（一钱）勾薄芡，颠翻几下，淋入熟菜籽油（一钱）即成。

特　点

香酥适口，适于下酒佐餐，是陕西地区群众普遍喜爱的菜，因不配副料，故名。

一三、莲菜炒肉片

原　料

猪臀尖肉（肥四瘦六）………………………二两五钱
莲菜（藕）……………………………………二两五钱
水发木耳………………………………………二钱

葱片……………………………………………………二钱
姜末……………………………………………………五分
精盐……………………………………………………三分
酱油………………………………………………三钱五分
绍酒……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………二分
醋………………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………二钱
肉汤……………………………………………………一两
菜籽油…………………………五两（约耗一两五钱）

制　法

1．将肉切成一寸二分长、六分宽的薄片，放入碗中，加绍酒（一钱）、酱油（一钱五分）、湿淀粉抓匀浆好。大葱切成一寸长的斜形片。水发木耳个大的撕小。莲菜去皮，切成一寸长、五分宽、一分厚的片，泡在清水中。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入肉片过油，待肉片色变黄、伸开时，滗去余油，盛于碗中。

3．炒锅内放入菜籽油（五钱），用旺火烧至六成热，下入葱、姜爆一下，投入莲菜片，烹入醋（为使莲菜发脆、不变色），再依次下木耳、绍酒（一钱）、酱油（二钱）、精盐（三分）、味精（二分）、肉汤，用手勺急速搅炒均匀，淋入熟菜籽油（一钱），颠翻几下即成。

特　点

莲菜脆嫩，肉片香酥，富有陕西关中地区乡土风味。

一四、葱 爆 肉 片

原 料

猪里脊肉……………………………………………四两

水发木耳……………………………………………二钱

大葱…………………………………………………二两

酱油…………………………………………………一两

绍酒…………………………………………………三钱

菜籽油……………………………………………一两二钱

制 法

1. 将肉切成一寸二分长、八分宽的薄片。大葱切成一寸长的斜形片。再将肉片、葱同放一碗中，加酱油（七钱）抓匀。

2. 炒锅内放入菜籽油（一两），用旺火烧至八成热时，将肉片、葱一并倒入，急速搅炒几下，再放入木耳、绍酒、酱油（三钱），继续用旺火急速搅炒到葱味透出，淋入熟菜籽油（二钱），颠翻装盘。

特 点

肉片鲜嫩，有浓郁的葱香味。

一五、地 方 过 油 肉

原 料

猪肋条肉（去皮）………………………………二两

鸡蛋……………………………………………一个
面粉……………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………八钱
精盐……………………………………………三分
胡椒面…………………………………………三分
味精……………………………………………二分
水发木耳………………………………………三钱
菠菜叶…………………………………………三钱
葱片……………………………………………五钱
姜末……………………………………………二分
肉汤……………………………………………二两
菜籽油……………………………一斤（约耗二钱）

制　法

1．将肉切成一寸二分长、一分五厘厚的薄片，放入碗中，磕入鸡蛋，加精盐（一分）、湿淀粉（五钱）、面粉抓匀。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入肉片，炸至呈浅黄色时捞出沥油。待油温升至八成热时，再下入肉片，炸至呈金黄色时捞出。

3．原炒锅内留油（六钱），用中火烧至六成热，先下葱、姜、木耳、菠菜叶煸炒几下，再加入肉汤、精盐（二分）、味精、胡椒面。汤烧沸时，用湿淀粉勾芡，下入肉片，淋入熟菜籽油（二钱），颠翻装盘。

特　点

色泽黄亮，肥而不腻，香脆可口，是陕西省汉中县风味菜肴。

一六、扣 蒸 肉 丝

原 料

净猪肉（肥瘦各半）……………………………五两
冬笋…………………………………………五钱
酱油…………………………………………三钱
精盐…………………………………………五分
绍酒…………………………………………三钱
味精…………………………………………三分
姜……………………………………………一钱
八角…………………………………………一个
肉汤…………………………………………二两

制 法

1. 将肉洗净，入沸水锅煮至六成熟捞出，将肥、瘦肉分别切成二寸长的细丝。

2. 冬笋剥皮，去根，切成一寸半长的细丝，入沸水锅中焯熟。姜洗净，去皮，切成片。

3. 取蒸碗一个，将笋丝整齐地铺在碗底成菊花形。瘦肉丝照样铺在笋丝上面，再将肥肉丝也照样铺在瘦肉丝上面，放上姜、八角。另将绍酒、酱油、精盐、味精加肉汤对汁浇入（以淹没肉丝为度），上笼用旺火蒸约三十分钟取出，拣去姜、八角，滗出原汁，将肉丝扣入汤盘，浇回原汁即成。

特 点

红白相衬，颜色美观，鲜香清爽。

一七、大 炒 肉 片

原　料

带皮猪五花肉……………………………………五两

水发木耳……………………………………二钱

蒜苗……………………………………五钱

菠菜……………………………………三钱

酱油……………………………………三钱

绍酒……………………………………一钱

甜面酱……………………………………二钱

菜籽油……………………………………一两二钱

制　法

1. 将肉洗净，入汤锅煮五、六成熟捞出，切成一寸半长、半分厚的片。蒜苗择洗干净，切成八分长的段。嫩菠菜洗净，切成一寸长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入肉片煸炒至出油、卷起时，烹入绍酒，加入酱油，急速搅动，再依次放入蒜苗、菠菜、木耳，然后加甜面酱炒匀，颠翻装盘。

特　点

酱黄色，油润干香，味浓醇。

一八、猪 肉 小 炒

原　料

猪肥瘦肉……………………………………………二两

水发粉条……………………………………………三两

葱花……………………………………………………三钱

姜末……………………………………………………一钱

精盐……………………………………………………五分

酱油……………………………………………………四钱

绍酒……………………………………………………二钱

菜籽油……………………………………………一两五钱

制　法

1．将肉切成绿豆大的丁，放入酱油（一钱）抓匀。

2．炒锅内放入菜籽油（一两二钱），烧至六成热，下入肉丁，急速煸炒至八成熟，烹入绍酒，放入粉条，加精盐、酱油（三钱），炒至粉条上色，淋入菜籽油（三钱），颠翻装盘。

特　点

此菜炒法是干煸硬炒，干香味浓。

一九、大　片　炒

原　料

猪臀尖肉(带皮)……………………………………五两

大葱……………………………………………………七钱

嫩白菜帮……………………………………………二两

水发木耳……………………………………………四钱

菠菜……………………………………………………四钱

姜末……………………………………………………一钱
辣椒面…………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………二钱
醋………………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
肉汤……………………………………………………一两
熟猪油…………………………………………………二两

制　法

1. 选取肥嫩皮薄猪臀尖肉，刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出。待凉后，用斜刀法片成一寸大、薄如纸的象眼片①。嫩白菜帮切成八分长、六分宽的片。大葱切成八分长的斜形片。菠菜将根劈开，切成八分长的段。木耳择净，撕小。

2. 炒锅内放入熟猪油（一两五钱），用旺火烧至七成热。投入肉片，煸炒至出油、卷起时，烹入绍酒，将肉片拨在勺的一边。下入葱、姜稍爆，即下白菜、菠菜、木耳煸炒。再将肉片拨回勺的中心，下辣椒面颠翻几下，烹入醋，加精盐，急速搅炒。放入肉汤搅匀，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（五钱），颠翻装盘。

特　点

肉片卷如花瓣，香辣味浓，衬以红油，颜色悦目，是陕西省蒲城县的风味菜。

二〇、荠菜烩肉丝

原　料

猪里脊肉……………………………………………………四两
净荠菜…………………………………………………一两五钱
鸡蛋清……………………………………………………一个
精盐………………………………………………………五分
味精………………………………………………………三分
绍酒…………………………………………………一钱五分
湿淀粉……………………………………………………五钱
肉汤………………………………………………………五两
熟猪油………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将肉除净筋膜，顺肉纹切成一寸半长的细丝，放入碗中。用绍酒（一钱）、精盐（一分）、湿淀粉（三钱）、鸡蛋清抓匀浆好。荠菜洗净，切碎。

2．炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至四成热，放入浆好的肉丝，用筷子轻轻划散，色变白时倒入漏勺沥油。炒锅内下熟猪油（四钱），下荠菜，注入肉汤，烹入绍酒（五分），加精盐（四分）及味精，待汤烧沸时，用湿淀粉勾流水芡，放入肉丝搅匀，装入汤碗即成。

特　点

肉丝鲜嫩，味道清香，荠菜有解热利水功效，为初春时令菜肴。

二一、滑熘里脊片

原　料

猪里脊肉……………………………………………三两
水发玉兰片…………………………………………一两五钱
鸡蛋清………………………………………………二个
熟青豆………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………六分
绍酒…………………………………………………二钱
大葱…………………………………………………一钱
姜末…………………………………………………三分
味精…………………………………………………三分
湿淀粉………………………………………………三钱
肉汤…………………………………………………一两五钱
熟猪油…………………………六两（约耗一两五钱）

制　法

1．将肉切成一寸二分长、六分宽、半分厚的薄片，放入碗中，将两个鸡蛋的清打散倒入，再加精盐（二分）、湿淀粉（二钱）抓匀浆好。玉兰片切成一寸长、五分宽的薄片。葱切成八分长的斜形片。

2．炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至四成热，下里脊片，用手勺推动划开，色变白时倒入漏勺沥油。取小碗一只，放入湿淀粉（一钱）、肉汤、味精（三分），调成芡汁。

3．原炒锅内另加熟猪油（六钱），用旺火烧至五成热，下葱、姜、玉兰片，加精盐（四分）、绍酒（二钱），稍加煸炒，倒入芡汁，芡熟后，放入里脊片搅匀，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘，撒上青豆即成。

特　点

色白肉嫩，润滑爽口。

二二、糖　醋　里　脊

原　料

猪里脊肉……………………………………………四两
鸡蛋…………………………………………………一个
白糖…………………………………………………二两
精盐…………………………………………………三分
酱油…………………………………………………三钱
醋……………………………………………………一两二钱
葱花…………………………………………………一钱
蒜末…………………………………………………一钱五分
姜末…………………………………………………一钱
绍酒…………………………………………………一钱五分
干淀粉………………………………………………一两五钱
湿淀粉………………………………………………三钱
菜籽油……………………………一斤五两（约耗三两）

制　法

1．将肉片成二分半厚的大片，剞成兰花刀纹③，再切

成八分长、六分宽的块，放入碗中，加精盐（二分）、酱油（一钱）、绍酒（一钱）拌匀，渍约两分钟。鸡蛋磕入另一碗中，加干淀粉及清水一两，调成稠糊，然后放入里脊块，拌匀挂糊。

2. 将白糖、醋、酱油（二钱）、精盐（一分）、湿淀粉、绍酒（五分）放在碗中，加清水三两左右，调成糖醋汁。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，逐块下入挂好糊的里脊块，边炸边用漏勺和手勺将相互粘连的里脊块拨开，炸至外皮发硬、色变黄时，用大漏勺捞出。待油温升至九成热时，仍将里脊块放入，复炸至颜色金黄、熟透，倒入漏勺沥油。

4. 原炒锅内加入油（一两），用旺火烧至八成热，下葱花、姜末一爆，倒入糖醋汁，用手勺急速推动搅转，待汁沸并起鱼眼泡时，加入熟油（一两）成芡汁，撒进蒜末，放入里脊块，迅速颠翻几下，使稠汁裹住里脊块，装盘迅速上桌。

特　点

色泽金黄，蒜香突出，外脆里嫩，酸中带甜。

二三、穿 裤 里 脊

原　料

猪里脊肉……………………………………三两

蒜苗…………………………………………三钱

水发木耳……………………………………………三钱

菠菜………………………………………………三钱

鸡蛋清……………………………………………三个

湿淀粉…………………………………………二两二钱

姜汁④ ……………………………………………三钱

精盐………………………………………………一钱

味精………………………………………………三分

绍酒………………………………………………一钱

肉汤………………………………………………一两

鸡清汤……………………………………………五两

熟猪油…………………………………一斤（约耗三两）

制　法

1. 将肉切成一寸二分长、五分宽的薄片，在清水中约泡一小时，色变时捞出，搌干水，放入碗中，加精盐（一分）、味精（一分）、湿淀粉（二钱）和鸡蛋清，抓匀浆好。蒜苗择洗干净，切成一寸长的段。菠菜将根劈开，切成一寸长的段。木耳撕小。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至四成热，下入浆好的里脊片，用筷子搅转划开，待色变白，倒入漏勺沥油。

3. 湿淀粉（二两）放于碗中，加入凉肉汤，调成芡汁。

4. 原炒锅内放入鸡清汤，加精盐（九分）、味精（二分）、绍酒、姜汁，用旺火烧沸，冲入芡汁碗中，烫成硬汁⑤。

5. 原炒锅内放入熟猪油（一两五钱），用旺火烧至六成热，投入蒜苗、菠菜、木耳煸炒几下，随即倒入烫好的硬

汁烧沸，放进里脊片，浇入熟猪油（五钱）搅匀，颠翻装盘。

特　点

色白汁硬，肉嫩味鲜。

二四、硬 汁 里 脊

原　料

猪里脊肉……………………………………………三两
水发木耳……………………………………………二钱
鸡蛋…………………………………………………一个
大葱…………………………………………………二钱
菠菜…………………………………………………三钱
面粉…………………………………………………二钱
辣椒油………………………………………………五钱
醋……………………………………………………五钱
绍酒…………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………五分
味精…………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………一两五钱
肉汤………………………………………………五两五钱
熟猪油………………………………………………二两
菜籽油……………………………一斤五两（约耗一两）

制　法

1．将肉切成三分厚的大片，剞浅刀纹，再切成八分长、六分宽的块，放入碗中，加精盐（二分）、湿淀粉（五

钱）、面粉，磕入鸡蛋，拌匀挂糊。葱切成八分长的斜形片。菠菜切成一寸长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将挂好糊的里脊块逐块下入，炸至熟透呈深黄色，倒入漏勺沥油。

3. 碗内放入湿淀粉（一两），加肉汤（五钱）调成芡汁。汤锅内放入肉汤（五两），用旺火烧沸，冲入芡汁碗内，烫成硬汁⑤。

4. 原炒锅内放入熟猪油（一两），用旺火烧至八成热，下葱、木耳、菠菜稍炒，加精盐（三分）、绍酒、味精，再将硬汁分次倒入，边倒边淋熟猪油，用手勺搅动，汁起，倒入里脊块，颠翻裹汁即成。上桌时另备辣椒油、醋汁碟。

特　点

肉块酥嫩，汁硬油大，佐以香醋、辣椒油，别有风味，是陕西省东部菜肴。

二五、清 汤 里 脊

原　料

猪里脊肉……………………………………………四两
菠菜……………………………………………………五钱
水发玉兰片……………………………………………五钱
大葱……………………………………………………五钱
姜末……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………二钱

味精……………………………………………二分
核桃仁……………………………………………一两
香菜（芫荽）……………………………………二钱
紫菜……………………………………………二小片
干淀粉……………………………………………二两
鸡清汤……………………………………一斤二两

制　法

1．将肉除净筋膜，片成二分厚、二寸大的片，平铺在案板上。干淀粉压细，用纱布包住，在肉片两面边抖边捶边擀，捶擀到肉片薄如纸时，切成一寸大的四方片，投入沸水锅中一氽，立即捞出，用凉水漂两次后，在清水中泡三分钟捞出，沥去水。

2．将葱劈开，与香菜均切成三分长的段。核桃仁用开水烫过，去皮，切片，泡入水中。玉兰片片成八分长的片。

3．汤锅内放入鸡清汤，用中火烧沸，下里脊片、玉兰片、葱、姜、精盐，烹入绍酒，撇净浮沫，加味精，盛在大汤碗中，放上核桃仁、紫菜、香菜即成。

特　点

汤清味鲜，肉嫩爽口，是陕西省三原县夏令风味菜。

二六、辣子肉丁

原　料

净猪肉（肥三瘦七）……………………二两五钱
鸡蛋…………………………………………半个

大青辣椒……………………………………一两五钱
荸荠……………………………………………二个
葱花……………………………………………一钱
姜末……………………………………………五分
豆瓣辣酱…………………………………二钱五分
酱油……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………一钱五分
味精……………………………………………一分
湿淀粉……………………………………二钱五分
肉汤……………………………………………一两
熟猪油…………………………五两（约耗一两二钱）

制　法

1. 将肉片成三分厚的大片，用刀在两面剞入约一分深的刀纹后，再切成三分见方的丁，放入碗中，加绍酒（五分）、酱油（五分）、湿淀粉（二钱）、鸡蛋抓匀浆好。大青辣椒、荸荠（去皮）切成二分半大的丁。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，投入肉丁，用手勺搅转，使肉丁划开，放入大青辣椒，急速搅动一下，待肉丁色变黄时，倒入漏勺沥油。将酱油（五分）、绍酒（五分）、味精（一分）、肉汤、湿淀粉（五分），放一碗中，调成调味芡汁。

3. 原炒锅内放入熟猪油（五钱），用旺火烧至六成热，下葱、姜爆至出味，加豆瓣酱煸出红油，下入荸荠丁、肉丁、大青辣椒丁，煸炒至肉丁色变红，倒入调味芡汁，搅炒均匀，淋熟猪油（二钱），颠翻装盘。

特　点

色泽红润，肉丁酥嫩，香辣味浓。

二七、糖　醋　丸　子

原　料

净猪肥瘦肉（肥四瘦六）……………………四两
鸡蛋……………………………………………一个
干淀粉…………………………………………八钱
白糖………………………………………一两五钱
醋………………………………………………八钱
酱油……………………………………………五钱
精盐……………………………………………三分
绍酒……………………………………………一钱
葱花……………………………………………一钱
姜末……………………………………………五分
蒜末……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………三钱
菜籽油………………………二斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将猪肉剁成肉泥，放入碗中，磕入鸡蛋，加精盐（二分）、酱油（二钱）及绍酒、干淀粉，用力搅打均匀。取平盘一个，用油涂抹，然后将肉泥用手挤成核桃大的丸子，放于平盘上。

2. 将白糖、醋、湿淀粉及精盐（一分）、酱油(三钱)

放入碗中，加入清水三两，调成糖醋汁。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入丸子，炸至皮硬、色变黄时捞出。待油温升至八成热时，将丸子复炸至色变金红时，倒入漏勺沥油。原炒锅内留油（约一两），下葱、姜，随即倒入糖醋汁，烧至起鱼眼泡时，浇入热油（五钱），加蒜，倒入丸子，迅速颠翻裹汁即成。

特　点

丸子酥脆，味酸甜。

二八、伞把排骨

原　料

猪通脊肉……………………………………六两
猪排骨……………………………………六根
鸡蛋……………………………………三个
干淀粉……………………………………一两
面粉……………………………………三钱
馒头屑……………………………………四两
精盐……………………………………二分
花椒……………………………………一分
花椒盐……………………………………三分
绍酒……………………………………四钱
甜面酱……………………………………五钱
葱段……………………………………三两
菜籽油………………………三斤（约耗三两）

彩色纸……………………………………………………一张

制　法

1．将肉片成二寸见方、二分厚的大薄片，共十二片，剞花刀纹，在肉片正中间用刀尖切一小口，放入碗中，用精盐、绍酒、花椒渍两分钟。猪排骨截成三寸长的段，逐个用刀将肉刮在排骨的一端约五分之一处，再用刀尖把肉筋剁断（肉仍要相连）。将彩色纸裁成三寸长、一寸五分宽的纸块，再按顺长的一半处剪二分宽的纸絮。

2．鸡蛋磕入碗内打散，加干淀粉、面粉、清水五钱调成硬糊。将排骨有肉的一端插入肉片中间，使肉片搭在排骨上，即成伞把排骨。然后挂匀硬糊，再沾上馒头屑，排放在盘子内。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，将“伞把排骨”的“把”向上，逐个下锅，炸至皮硬、呈淡黄色时捞出，待油温升至八成热时，再下入油锅，复炸至呈金黄色时捞出，在“伞把”末端裹上纸絮，然后“伞把”向外，围放在盘子中，撒上花椒盐即成。吃时与甜面酱、葱段同时上桌。

特　点

形如雨伞，外脆里嫩，为佐酒佳肴。是陕西省勉县的风味菜。

二九、清蒸小狮子头

原　料

猪肥瘦肉（肥二瘦八）……………………………八两

鸡蛋清……………………………………………一个半

水发海米………………………………………四分

水发木耳………………………………………一钱

干淀粉…………………………………………四钱

葱花……………………………………………四分

姜末……………………………………………四分

菠菜叶…………………………………………五分

摊鸡蛋皮………………………………………三分

精盐……………………………………………八分

绍酒……………………………………………一钱二分

味精……………………………………………三分

肉汤……………………………………………八两

制　法

1．将肉切成二分见方的小丁，用刀剁一剁，使肉丁发茸，放入碗中，加葱、姜、精盐（三分）、绍酒（七分）、味精（一分）及干淀粉、鸡蛋清搅打均匀后，用手挤成直径八分大的丸子，共二十四个，放入平盘。再将海米、木耳、菠菜叶、摊鸡蛋皮都切成米粒状，撒在丸子上面，摇动盘子，使其沾匀，即成小狮子头，在水沸时上笼，用旺火蒸约十分钟左右，取出放入汤盘。

2．汤锅内放入肉汤，加精盐（五分）、绍酒（五钱），用小火烧沸，撇净浮沫，放入味精，浇入汤盘即成。

特　点

汤清色亮，肉质鲜嫩，清淡味香。

三〇、四 喜 丸 子

原　料

猪肥瘦肉……………………………………………八两
水发玉兰片…………………………………………八钱
水发木耳……………………………………………二钱
菠菜叶………………………………………………二钱
鸡蛋…………………………………………………二个
酱油…………………………………………………三钱
精盐……………………………………………一钱一分
干淀粉………………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………………二钱
绍酒…………………………………………………五钱
味精…………………………………………………二分
葱段…………………………………………………二钱
姜片…………………………………………………二钱
八角…………………………………………………二只
肉汤…………………………………………………七两
菜籽油……………………………二斤（约耗一两）
熟猪油………………………………………………二钱

制　法

1．将肉剁成绿豆粒大的碎丁。六钱玉兰片切成末，其余切成一寸五分长的片。菠菜叶洗净，用开水烫过。

2．将剁好的肥瘦肉与玉兰片末同放于盆内，加精盐

（八分）、绍酒、干淀粉和肉汤（二两），磕入鸡蛋，用力搅拌至发粘时，做成同样大小的扁圆形丸子四个。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入丸子，炸至呈金黄色时捞出。再用刀在丸子上划二分深的十字纹，刀纹朝上装入蒸碗，放入肉汤（五两）、精盐（三分）、酱油（三钱）及葱、姜、八角，在水沸时上笼，用中火蒸约一小时左右取出，拣去葱、姜、八角，滗出原汁，扣入汤盘。

4．原汤锅内放入原汁，下玉兰片、菠菜叶、木耳，用旺火烧沸，放入味精。用湿淀粉勾流水芡，淋入熟猪油，浇入汤盘即成。

特　点

色泽金黄，软烂味浓。

三一、烩 肉 三 鲜

原　料

猪肥瘦肉……………………………………一斤
羊肉……………………………………………三两
鸡脯肉…………………………………………二两
水粉皮………………………………………一斤五两
水发黄花菜…………………………………一两五钱
水发木耳………………………………………五钱
土豆……………………………………………一两
香菜末…………………………………………五钱

白胡椒面……………………………………一钱五分
鸡蛋……………………………………………三个
精盐………………………………………三钱五分
五香粉………………………………………六分
八角……………………………………………七个
葱段………………………………………二钱五分
葱花…………………………………………三分
姜末………………………………………一钱三分
酱油………………………………………三钱八分
姜片……………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………一两四钱
肉汤…………………………………………五两
鸡清汤………………………………………一斤
芝麻油………………………………………五钱
熟猪油………………………………二斤（约耗三两）

制 法

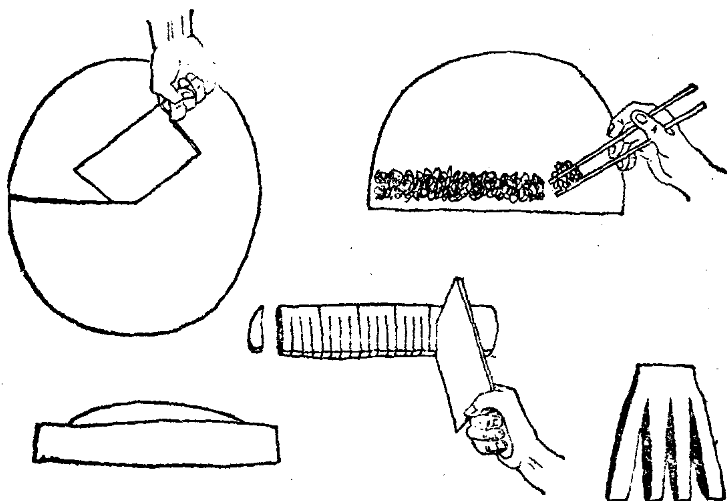
1. 锅内放入清水三斤，下入肥猪肉（五两）和羊肉、鸡脯肉，用旺火烧沸，先撇去浮沫，再加精盐（一钱）、八角（五个），改用小火煮至七成熟捞出。将肥猪肉下入“红锅”（猪肉上色用的卤汁锅），焖至色呈金黄时取出，入油锅炸成焦皮肉，然后与羊肉、鸡肉都切成一寸半长、五分宽、一分厚的片。水粉皮切成三分宽、五寸长的条。

2. 将瘦猪肉（一两）切成一寸长、五分宽、三分厚的块，盛在碗内，磕入鸡蛋（半个），加湿淀粉（三钱）、精盐（一分）、五香粉（三分），抓匀挂糊，入油锅炸至色变黄时，

成为酥肉。再将土豆片入油锅炸至呈金黄色时捞出。

3．将瘦猪肉（四两）剁成肉泥，放入碗中，磕入鸡蛋（一个），加湿淀粉（一两）、精盐（七分）、五香粉（三分）、葱花（三分）、姜末（三分）搅成肉馅，分别制成蒸丸子、炸丸子、眉梢丸子⑦、佛手卷各十个。

佛手卷制法：将一个半鸡蛋磕入碗中，加湿淀粉（一钱）搅成蛋粉糊，在炒锅内摊成鸡蛋皮两张，再将鸡蛋皮各切成两片，分别放上肉馅，卷起，用手轻轻压成一寸长、二分厚的长片，再用刀切成六分宽的段，然后从中间连而不断的切三刀，再用手指将连刀的一端捏一下（如图），入油锅炸至呈金黄色。



蒸丸子、炸丸子制法：将肉馅制成圆形丸子二十个，十个上笼蒸，十个用油炸。

4. 将酥肉、肥猪肉同装入一个蒸碗中，加入肉汤（三两）、精盐（四分）、酱油（一钱三分）、葱段（一钱五分）、姜片（八分）、八角（一个）。另将鸡肉、羊肉同装一蒸碗中，加肉汤（二两）、精盐（三分）、酱油（五分）、葱（一钱）、姜（二分）、八角（一个），都上笼用旺火蒸约一小时三十分钟取出。拣去葱、姜、八角，滗去原汁。

5. 炒锅内放入鸡清汤，用中火烧沸，下入粉皮、肥肉片、羊肉、鸡肉、酥肉、炸丸子、眉梢丸子、蒸丸子、佛手卷、土豆片，加精盐（一钱）、酱油（二钱）、胡椒粉（一钱五分）、姜末（一钱），汤沸后，撇去浮沫，放入味精、木耳、黄花菜搅匀，盛入汤碗，撒上香菜、葱花，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜用猪、羊、鸡三种原料烹制，鲜肥醇郁，并配以各种丸子，先蒸后烩，味更浓厚，是陕西省榆林县风味菜。

三二、烧　肉　三　鲜

原　料

烧肉* ……………………………………………二两

熟白猪肉（去皮）……………………………二两

眉梢丸子⑦……………………………………一两

水发响皮⑥……………………………………三两

* 烧肉：将猪肉煮至六成熟，在肉皮上涂抹蜂蜜、醋，入八成热的油锅中炸至呈金黄色。

水发玉兰片……………………………………五钱
水发木耳………………………………………五钱
大葱……………………………………………五钱
姜末……………………………………………五分
姜片……………………………………………五分
八角……………………………………………二个
精盐……………………………………………一钱
酱油……………………………………………五钱
味精……………………………………………三分
绍酒……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………三钱
肉汤……………………………………………九两
熟猪油……………………………………一两二钱

制　法

1. 将烧肉切成一寸半长、二分厚的片。白肉切成一寸半长、一分厚的片。水发响皮片成二寸长、八分宽的斜刀片。葱切成八分长的斜刀片和葱花（三钱）。

2. 眉梢丸子装在蒸碗中间，白肉、烧肉分装两边，浇入肉汤（三两）、放上八角、姜、葱（二钱）、绍酒（一钱）、酱油（二钱），上笼用旺火蒸约四十分钟取出，滗去原汁，拣去葱、姜、八角。

3. 炒锅内放入熟猪油（八钱），用旺火烧至七成热，先下葱花及姜末，爆出香味，再下蒸过的烧肉、白肉、丸子、响皮、玉兰片、木耳，加精盐、绍酒、酱油（三钱），急速煸炒，放入肉汤（六两），烧至入味，待汤汁变浓时，

加味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（四钱），颠翻装盘。

特　点

酥香爽口，肥而不腻，汁浓油香，为冬令佳肴。

三三、夹　沙　肉

原　料

熟猪肥膘肉（去皮、骨）……………………四两
豆沙………………………………………………二两
干淀粉…………………………………………一两五钱
湿淀粉……………………………………………二钱
鸡蛋………………………………………………一个
面粉………………………………………………三钱
白糖………………………………………………二两
青红丝……………………………………………三分
熟猪油……………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 先将肉切成一寸长、八分宽、三分厚的片，再从中间用刀片至四分之三处，成为连而不断的双刀片。然后将豆沙按肉片数量拍成薄片，夹入肉片内，做成夹沙肉。

2. 鸡蛋磕入碗中，加面粉、干淀粉和清水二两搅拌成糊。

3. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成热，将筷子夹住夹沙的肉片逐个裹糊，放入油锅，炸至呈金黄色时，捞出沥油后，装入蒸碗，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，翻入盘内。

4. 炒锅内放入清水一两，加白糖，用湿淀粉勾芡，调成硬汁[5]，浇在夹沙肉上，撒上青红丝即成。

特　点

软甜油润，有豆沙香味。

三四、糖醋落叶肉

原　料

猪肥瘦肉……………………………………………四两
水发海米……………………………………………二钱
水发玉兰片…………………………………………三钱
鸡蛋…………………………………………………五个
白糖…………………………………………………三两
醋……………………………………………………二两
酱油…………………………………………………三钱
精盐…………………………………………………三钱
绍酒…………………………………………………一钱
蒜末…………………………………………………二钱
葱花…………………………………………………三钱
姜末…………………………………………………四钱
干淀粉……………………………………………一两五钱
湿淀粉………………………………………………六钱
菜籽油……………………………二斤（约耗二两五钱）
熟猪油………………………………………………七钱

制　法

1．将鸡蛋（四个）磕入碗中，加湿淀粉（四钱）、精盐（三分）搅匀成糊。炒锅用中火烧热，用生肉皮擦光，将鸡蛋糊分两次放入，摊成两张鸡蛋皮，切成一寸五分大的方片，共二十片。

2．将鸡蛋（一个）磕入另一碗中，加干淀粉（一两）和清水（五钱）搅成蛋粉稠糊。海米、玉兰片都切成末。

3．肥瘦肉剁成肉泥，放入碗内，加入海米末、玉兰片末、姜（三钱）、葱（二钱）、绍酒、干淀粉（五钱）和清水一两搅拌成肉馅，分成二十等份，分别包入二十片蛋皮片里，再将两个对角折合，成三角形鸡蛋角。

4．白糖、醋、酱油、及湿淀粉（二钱）同放一碗中，调成糖醋汁。

5．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，将鸡蛋角逐个用筷子夹入蛋粉糊中裹上糊，下入油中，炸至熟透呈淡黄色时，倒入漏勺沥油，摆在盘内成荷花形。

6．原炒锅留油（八钱），用旺火烧至七成热，投入葱（一钱）、姜（一钱）、蒜（二钱）稍爆，烹入糖醋汁，烧至汁沸泛鱼眼泡时，淋入熟猪油（七钱），浇于蛋角上即成。

特　点

外酥里嫩，酸甜爽口，色淡黄如落叶，故名。

三五、米　粉　肉

原　料

猪五花肉（去皮）……………………………………一斤
排骨……………………………………………………六两
大米……………………………………………………二两
精盐……………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………三钱
甜面酱…………………………………………………一两
姜末……………………………………………………二钱
酱油………………………………………………一两五钱
五香粉…………………………………………………一钱
葱花……………………………………………………二钱

制　法

1．将大米用微火炒成淡黄色，擀成粗米粉。

2．把肉皮刮洗净，切成三寸长、二分厚的片。排骨剁成一寸长的段，与肉同放入盆中，加酱油、精盐、绍酒、甜面酱、五香粉、葱、姜、米粉拌匀，腌约二十分钟。

3．取蒸碗一个，将肉片皮朝下整齐排摆碗内，排骨放在肉上，上笼蒸约两小时，扣入盘内即成。（将肉逐片用鲜荷叶包裹蒸制，即为荷叶肉。）

特　点

肉软烂，味浓可口。

三六、方　块　肉

原　料

带皮猪五花肉（去骨）……………………………二斤

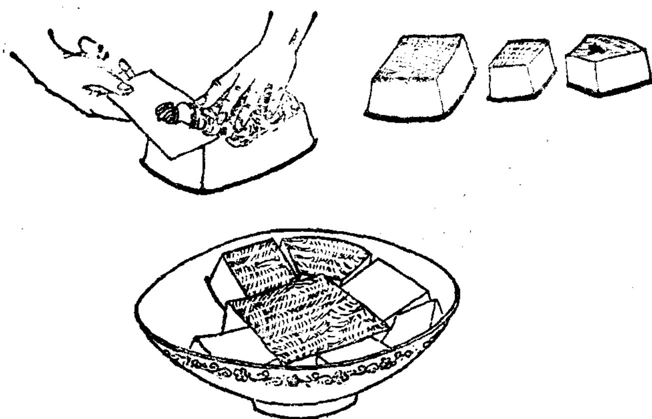
水发黄花菜……………………………………………五两
大葱……………………………………………………一两
桂皮……………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………一钱
八角……………………………………………………三个
姜片……………………………………………………一钱
白酱油……………………………………………一两五钱
蜂蜜……………………………………………………一钱
醋………………………………………………………一钱
肉汤……………………………………………………四两
菜籽油……………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将肉刮洗干净，放入汤锅煮至五成熟捞出，趁热用蜂蜜、醋和匀涂抹肉皮，投入烧至八成热的油锅中，炸至肉皮色变红时捞出，片去瘦肉不用。将肥膘部分切成二寸大的方块一块，一寸半大的方块四块，梯形块四块，再将二寸大的块皮朝下，在肉上斜对角剞成皮连而不断的十字刀纹，皮朝下装入碗底中心。另外四个一寸半大的方块，装在大方块的四边，成十字形。四个梯形块放在空隙间，成八角形（如图）。

2．黄花菜切成一寸半长的段。大葱劈开，切成八分长的段，放在一起拌匀。

3．将桂皮、八角、姜撒在肉上，黄花菜和葱盖在上面，浇入肉汤，加精盐、绍酒、白酱油，上笼用旺火蒸约一小时



取出，扣入盘中即成。

（此菜如不过油，可将肉块放入酱汤中煮过，再按上述方法蒸制亦可。）

特　点

色泽深红，形状美观，肥烂不腻，黄花菜鲜香味美，是陕西省三原县风味菜。

三七、糟　　肉

原　料

带皮猪五花肉（去骨）	一斤
醪糟醅（酒酿）	四两
红枣	三两
白糖	四两

湿淀粉……………………………………………二钱
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．将肉刮洗干净，入沸汤锅煮至六成熟捞出，用刀在肉皮面上剞成四分大的斜方形花刀纹（刀纹深度约一分左右），然后翻过来皮朝下，先从中间剞一刀（皮要连而不断），再切成二分厚的片，皮仍朝下装入蒸碗。红枣洗净泡软，放在肉上，再将醪糟醅放在枣上，加白糖（二两），上笼蒸约两小时取出，滗出原汁，扣入汤盘。

2．炒锅内放熟猪油，用中火烧至五成热，倒入原汁，加白糖（二两）化开，用湿淀粉勾成硬汁⑤，浇入汤盘即成。

特　点

软烂甜香，富有营养。

三八、蜜 拉 红 肉

原　料

带皮猪五花肉（去骨）……………………………四两
鸡蛋清……………………………………………一个
干淀粉……………………………………………六钱
面粉………………………………………………一钱
蜂蜜……………………………………………二两一钱
白糖………………………………………………五钱
醋…………………………………………………一钱
酱油………………………………………………二钱

肉汤……………………………………………一两五钱

菜籽油………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将肉洗净，入汤锅煮至六成熟捞出，搌干水，用蜂蜜（一钱）、醋和匀，涂抹肉皮。炒锅内放入菜籽油（一斤五两），用旺火烧至七成热，将肉放入，炸时肉皮向锅底，随时搅动，炸至肉皮变红、起酥时捞出，切成五分大的方块，装入蒸碗，加酱油、肉汤，上笼用旺火蒸约一小时取出，滗去汤汁不用。

2．干淀粉、面粉放入碗中，加清水三钱及鸡蛋清搅成软糊，放入肉块挂糊。

3．炒锅内放入菜籽油（二斤），用旺火烧至七成热，投入肉块,炸至皮酥、色红时捞出。原炒锅内留油（五钱），放入蜂蜜（二两）化开，倒入红肉块，迅速连续颠翻，裹匀蜜汁，出锅装入盘内，撒上白糖。

特　点

外脆里嫩，油润甜香。

三九、虾　米　肉

原　料

带皮猪五花肉……………………………………一斤

水发虾米…………………………………………三钱

大葱………………………………………………二两

酱油………………………………………………二钱

八角……………………………………………………二个

甜面酱……………………………………………………一两

绍酒……………………………………………………三钱

蜂蜜……………………………………………………一钱

醋……………………………………………………一钱

菜籽油……………………………………二斤（约耗一两）

制　法

1．将肉洗净，入汤锅煮至六成熟捞出。用蜂蜜、醋和匀，涂抹肉皮后，肉皮朝下投入七成热的油锅中，炸至肉皮变红时捞出，切成三寸长、四分厚的片。大葱切成一寸长的段。

2．把虾米撒在蒸碗底下，放上八角，肉皮朝下排列于碗中。葱段与甜面酱拌匀，放在肉上，加酱油、绍酒，上笼用旺火蒸约一小时三十分钟取出，扣入海碗。

特　点

肉色酱红，香醇味浓，有虾米鲜味。

四〇、脆皮丸子

原　料

净猪瘦肉……………………………………………………四两

熟猪肥膘肉……………………………………………………二两

鸡蛋黄……………………………………………………二个

湿淀粉……………………………………………二两五钱

精盐……………………………………………………一钱

花椒盐……………………………………………………二钱

菜籽油……………………………三斤（约耗一两）

制　法

1. 将生、熟肉放在一起剁碎，放入碗中，加精盐、鸡蛋黄、湿淀粉搅拌均匀，用手挤成核桃大的丸子。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入丸子，炸至外皮发硬、色变黄时捞出，待油温升至八成热时，再将丸子下入，炸至皮脆、色金红时捞出装盘，撒上花椒盐即成。

特　点

色泽金红，酥脆干香，是陕西省蒲城县传统风味菜。

四一、炸 肋 条

原　料

带皮猪肋条肉……………………………………二斤
响皮⑥…………………………………………八钱
精盐……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………五钱
白酱油…………………………………………二两
八角……………………………………………三个
丁香……………………………………………一钱
桂皮……………………………………………一钱
花椒……………………………………………一钱
干姜……………………………………………一钱
葱段………………………………………二两五钱

干淀粉……………………………………………三两

甜面酱……………………………………………二两

肉汤………………………………………………五两

菜籽油…………………………二斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至五成熟捞出，片成约二分长、四分厚的斜刀片，放于盆中，加白酱油、绍酒、精盐、八角、桂皮、丁香、花椒、姜、葱（五钱）、肉汤拌匀，水沸时上笼，用旺火蒸约一小时，取出蒸盆，拣出肉片，搌干水，裹上一层干淀粉。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，投入响皮，炸至焦脆时捞出沥油。接着下入裹好干淀粉的肋条肉片，炸至呈金黄色时捞出，用刀横着片成三分厚的斜刀片，装在盘里，将炸好的响皮擀成碎末，撒在肉片上。上桌时另带荷叶饼和葱段、甜面酱小碟。

特　点

肉肥味厚，酥香不腻。夹荷叶饼佐以葱、甜面酱同吃，别有风味，是陕西省大荔县风味菜。

四二、棋　盘　肉

原　料

带皮猪五花肉……………………………………一斤

水发玉兰片………………………………………二钱

水发木耳…………………………………………二钱

菠菜叶……………………………………………一钱
姜片……………………………………………一钱
葱段……………………………………………一钱
酱油……………………………………………五钱
八角……………………………………………一个
精盐……………………………………………八分
绍酒……………………………………………三钱
醋………………………………………………一钱
蜂蜜……………………………………………一钱
味精……………………………………………二分
肉清汤…………………………………………五两
湿淀粉……………………………………一钱五分
熟猪油…………………………………………二钱
菜籽油……………………………二斤（约耗一两）

制　法

1．选带皮五花肉一方块，刮洗干净，放入汤锅煮至五成熟捞出，搌干水，将蜂蜜、醋调匀，涂抹肉皮。玉兰片切成一寸长的片。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，肉皮朝下投入油锅，炸至皮呈红色、起米粒泡时捞出，用刀在肉皮上纵横剞成四分大的方块形花刀纹（刀纹深度约为肉皮的三分之二），然后皮朝下，再剞成皮连而不断的六分大的方块形刀纹，原样装入蒸碗，加上葱、姜、八角、酱油、精盐、绍酒及肉清汤五两，上笼用旺火蒸烂取出，拣去葱、姜、八角，滗出原汁，扣入汤盘。

3．汤锅内下原汁，用中火烧沸，下玉兰片、木耳、菠菜叶、味精，用湿淀粉勾流水芡，淋入熟猪油，浇入汤盘即成。

特　点

颜色红润，肉烂味浓，肉面有方格刀纹，形似棋盘，故名。

四三、镶　枣　肉

原　料

带皮猪肋条肉（去骨）……………………………六两
干红枣……………………………………………二两
白糖………………………………………………三两
糯米……………………………………………一两五钱
山楂糕……………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………一钱
肉汤………………………………………………五钱
熟猪油……………………………………………一钱

制　法

1．将糯米淘净，放入清水中泡约一小时，再用开水焯过，捞出，拌入白糖（五钱）。红枣洗净泡软。肋条肉刮洗干净，入汤锅内煮至七成熟捞出，切成八分大的象眼块①。山楂糕切成三分大的象眼片。

2．取蒸碗一个，用熟猪油涂抹，碗底中心铺糯米（五钱），将肉块的一半皮朝下放在糯米上，其余的肉排列在碗壁上成荷花形，将红枣镶入肉块空隙，浇入肉汤五钱，再将

剩下的糯米盖在肉上，撒上白糖（一两），用桑皮纸将碗口封严，上笼用旺火蒸约一小时取出，揭去桑皮纸，扣入汤盘。

3．炒锅内放入清水二两和白糖（一两五钱），用中火烧至糖溶化，再用湿淀粉勾芡，浇在肉上，山楂糕片摆在上面即成。

特　点

肉软烂爽口，味绵甜，形似荷花。

四四、大　烧　肉

原　料

猪肋条肉……………………………………………一斤
水发木耳……………………………………………二钱
菠菜…………………………………………………二钱
八角…………………………………………………一个
大葱…………………………………………………三钱
姜末…………………………………………………五分
酱油…………………………………………………四钱
味精…………………………………………………二分
蜂蜜…………………………………………………一钱
醋……………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………八分
湿淀粉………………………………………………二钱
肉汤…………………………………………………六两

菜籽油……………………………二斤（约耗一两）

制　法

1. 将肉刮洗干净，入汤锅煮至六成熟捞出，搌干水，将蜂蜜、醋调匀，涂抹肉皮。菠菜切成一寸长的段。大葱切成八分长的斜形片。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将肉块皮朝下投入，炸至皮起酥、色变红时捞出，皮朝下放于砧板上，切成一寸大、皮连肉断的方块，然后将八角放在蒸碗底下，肉皮朝下装入蒸碗，加肉汤（三两）、精盐（五分）、酱油（二钱），上笼用旺火蒸约两小时取出，滗出原汁，扣入汤碗中，拣去八角。

3. 炒锅内放入原汁，续入肉汤（三两），下菠菜、葱、姜、木耳、精盐（三分）、酱油（二钱），用旺火烧沸，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，浇入汤碗即成。

特　点

枣呈红色，肉烂味浓。

四五、炝　白　肉

原　料

去皮熟猪座臀肉……………………………………四两

莲菜（藕）……………………………………二两

水发木耳……………………………………二钱

菠菜叶……………………………………二钱

姜末……………………………………一钱

蒜末……………………………………………二钱
酱莴笋末…………………………………………一钱
精盐……………………………………………五分
酱油……………………………………………四钱
醋………………………………………………四钱
花椒……………………………………………十粒
菜籽油…………………………………………六钱

制　法

1. 将肉切成一寸二分长、一寸宽的薄片。莲菜刮皮，去节，切成八分长、六分宽、一分厚的片。水发木耳择净杂质，菠菜叶洗净，入沸汤锅中烫熟。

2. 汤锅内放入清水二斤，用旺火烧沸，倒入肉片、莲菜片，水沸时立即用漏勺捞出，沥去水。

3. 精盐、酱油、醋同放一碗中搅匀，调成调味汁，再将肉片、莲菜片放入，拌匀堆起，然后将姜、蒜、酱莴笋末（俗称“三末”）放在顶端。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入花椒粒，炸至出味变黑，捞去花椒不要，立即将油泼在“三末”上，并迅速用碗扣盖一两分钟（为使调味香气不散发），将盖碗揭去，用筷子搅拌均匀，然后装在盘子里堆起，将木耳、菠菜叶摆在上面即成。

特　点

肉酥菜脆，不热不凉，不肥不腻，蒜香扑鼻，富有陕西省乡土风味。

四六、凉拌白肉

原　料

猪座臀肉（去皮）……………………………五两
梅豆角[8]……………………………………二两
水发木耳……………………………………三钱
精盐…………………………………………三分
酱油…………………………………………四钱
醋……………………………………………五钱
芥末糊………………………………………四钱
芝麻酱………………………………………五钱
芝麻油………………………………………三钱

制　法

1．将猪座臀肉（俗称后银白腿）洗净，入汤锅煮熟捞出，切成一寸半长的薄片。梅豆角择掉两端，撕去筋丝，淘洗干净，入沸水锅焯脆捞出，用清水漂凉，片成八分长的斜形片。木耳择净，个过大的撕小。

2．酱油、精盐、醋、芝麻油同放一碗调成调味汁，放入肉片、梅豆角、木耳，调拌均匀，装盘，浇上芥末糊、芝麻酱即成。

特　点

质地脆嫩，荤而不腻，凉爽利口，有浓郁的芥末香味。

四七、盐 水 肉 片

原 料

猪肥瘦肉……………………………………二两五钱

水发玉兰片…………………………………一两五钱

水发木耳……………………………………………二钱

葱花…………………………………………………二钱

姜末…………………………………………………三分

精盐…………………………………………………四分

绍酒…………………………………………………二钱

味精…………………………………………………二分

湿淀粉……………………………………………三钱

肉汤…………………………………………一两五钱

熟猪油…………………………五两（约耗一两）

制 法

1．将肉切成一寸长、五分宽、半分厚的薄片，放入碗中，用精盐（一分）、绍酒（五分）、湿淀粉（二钱五分）抓匀浆好。水发玉兰片切成八分长、五分宽的薄片。大葱切成八分长的斜形片。

2．炒锅下熟猪油，用旺火烧至六成热，将肉片投入，划开，倒入漏勺沥油。

3．原炒锅内留油(四钱)，用旺火烧热，先下葱、姜一爆，再下玉兰片、木耳煸炒几下，然后加精盐（三分，用水化开）、绍酒（一钱五分）、味精（二分）和肉汤。汤沸

后，用湿淀粉（五分）勾薄芡，汁起，下入肉片，搅炒均匀，淋入熟猪油（一钱），颠翻出锅。

特　点

色白肉酥，香醇可口。

四八、糖 醋 肉 片

原　料

猪肥瘦肉（去皮）……………………………四两
鸡蛋…………………………………………一个
白糖………………………………………二两三钱
精盐…………………………………………三分
酱油…………………………………………三钱
醋…………………………………………一两五钱
葱花…………………………………………一钱
蒜末………………………………………一钱五分
姜末…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………一钱
湿淀粉………………………………………三钱
干淀粉………………………………………二两
菜籽油…………………一斤五两（约耗二两五钱）

制　法

1. 将肉切成一寸二分长、七分宽的薄片，放入碗中，用精盐（二分）、酱油（一钱）、绍酒（一钱）渍约两分钟。将鸡蛋磕入干淀粉中，用清水二两调成稠糊，然后将渍

过的肉片放入挂糊。

2．碗内放入酱油（二钱）、精盐（一分）、白糖、醋、湿淀粉和清水三两，调成糖醋汁。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将挂好糊的肉片逐片放入锅内，边炸边用手勺推转，不使肉片相互粘连，炸至肉片色变黄时，用漏勺捞起，待油温升至八成热时，再将肉片倒入油内，复炸至呈金黄色，捞出沥油。

4．原炒锅内另加菜籽油（一两），用旺火烧至七成热，放入葱、蒜、姜稍爆，倒入糖醋汁，用手勺不停搅动，待汁沸起泛鱼眼泡时，再淋入熟菜籽油（五钱），倒入肉片，颠翻裹汁即成。

特　点

色泽金黄，皮酥肉嫩，酸甜适口，宜于下酒。

四九、肉丝烧茄子

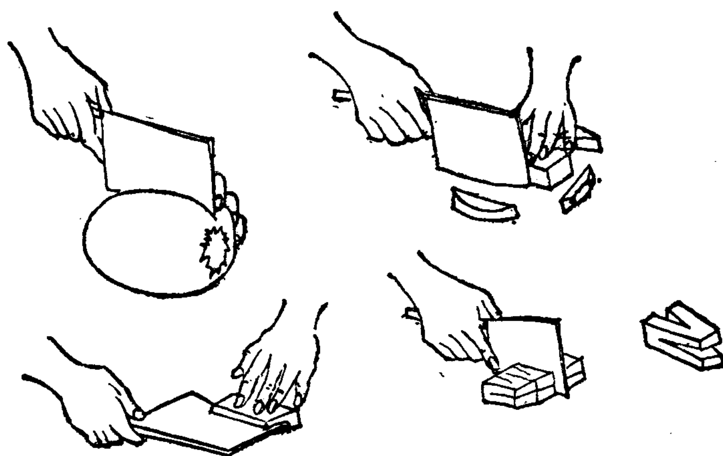
原　料

茄子……………………………………………九两
猪肥瘦肉（肥三瘦七）……………………一两
大葱……………………………………………一钱
蒜片……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
精盐…………………………………………一钱三分
酱油……………………………………………二钱
绍酒……………………………………………二钱

甜面酱……………………………………………五分
味精………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………二钱
肉汤…………………………………………一两五钱
熟猪油……………………一斤五两（约耗一两五钱）

制 法

1. 将茄子去蒂和皮，顺长切成一寸五分宽、六分厚的大片，然后再顺长从中间横着片开，上边三分处连而不断，将连着的一面向内，切开的一面向外，再用刀横切，每间隔三分宽处切一刀，第一刀上边留约三分不切断，第二刀切断，第三刀如第一刀，第四刀如第二刀，依此类推（如图）。切完后将茄块放于碗中，加精盐（一钱）抓匀，渍约三分钟，攥去水分。



2. 猪肥瘦肉切成一寸半长、一分粗的丝，放入碗中，

加酱油（三分）、湿淀粉（五分）抓匀浆好。大葱切成八分长的斜形片。

3．炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至八成热，投入茄块，炸至色黄、发软时，倒入漏勺沥油。

4．原炒锅内放入熟猪油（七钱），用旺火烧至六成热，投入肉丝煸炒至散开约八成熟时，下葱、姜、蒜稍加煸炒，放入甜面酱、茄块，加精盐（三分）、酱油（一钱七分）、绍酒（二钱）及肉汤约一两五钱，烧至茄块熟透，下入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘。

特　点

肉丝脆嫩，茄块软绵，油大味厚，香醇适口，是陕西省地方风味菜。

五〇、温拌腰丝

原　料

净猪腰……………………………………三两
水发粉丝…………………………………一两
水发木耳…………………………………三钱
精盐………………………………………五分
醋…………………………………………二钱
姜末………………………………………五分
绍酒………………………………………二钱
莴笋………………………………………五钱

酱油……………………………………………………三钱
白胡椒面…………………………………………………二分
蒜末……………………………………………………一钱
花椒……………………………………………………十粒
芝麻油…………………………………………………五钱

制　法

1. 将猪腰剥去皮膜，先用刀片成两半，除净腰臊，再片成半分厚的薄片，然后顺腰身的长度切成细丝。莴笋、木耳都切成丝。粉丝截成八寸长的段。

2. 汤锅内放入清水五斤，用旺火烧沸，将腰丝投入，用筷子搅转，动作要快，待腰丝伸展，颜色发白时捞出，控去水，放入碗中，加绍酒（一钱）、酱油（一钱）拌匀。粉丝、莴笋丝、木耳丝用开水焯过，装入另一碗内，加精盐、绍酒、酱油、醋拌匀，装在盘内，将腰丝盖在上面，撒上姜末、蒜末、白胡椒面。

3. 炒锅内放入芝麻油（五钱），用旺火烧至九成热，投入花椒粒炸出香味，捞出花椒不要，将油泼在姜末、蒜末上即成。

特　点

腰丝脆嫩，香鲜爽口，为西安市西安饭庄的传统风味菜。

五一、腐皮包腰丁

原　料

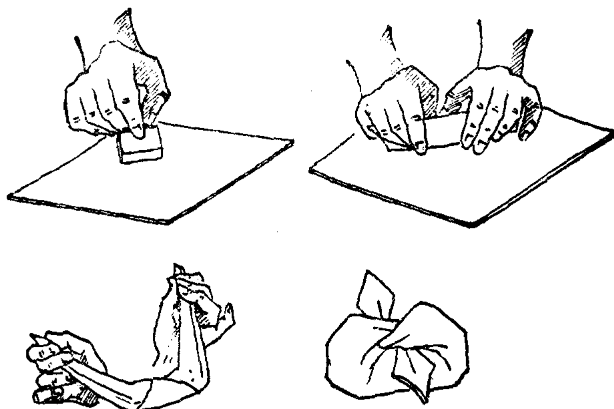
净猪腰……………………………………………四两
豆腐皮（油皮）……………………………………两张
水发玉兰片………………………………………二钱
核桃仁……………………………………………二钱
水发香菇…………………………………………一钱
海米………………………………………………五分
酱油………………………………………………七分
绍酒………………………………………………二钱
味精………………………………………………三分
精盐………………………………………………六分
白胡椒粉…………………………………………一分
鸡清汤…………………………………………二斤三两
熟猪油……………………………………………三分

制　法

1. 将猪腰撕去皮膜，片成两半，除净腰臊，切成四分见方的小丁，在沸水锅里一汆，捞出放入碗中，加绍酒（一钱）、酱油（七分）、白胡椒粉（一分），轻轻揉搓一下，挤去水。核桃仁去皮，切成丁。玉兰片、香菇切成片。

2. 将豆腐皮用凉水泡软，洗净，切成三寸长、二寸宽的菱形片，平铺在砧板上，每片包入腰丁一个。包法是：腰丁放在短对角的一端，卷拢包裹，然后将两个长对角拉起打结，以不散为宜（如图）。

3. 炒锅内放入鸡清汤（一斤半），用中火烧沸，下入包好的腰丁，汆约两分钟捞出，放入汤盘里排列整齐，将汤倒去不用。



4．原炒锅内添入鸡清汤（八两），用中火烧沸，下入核桃仁、玉兰片、海米、香菇、绍酒、精盐、味精，撇净浮沫，淋入熟猪油，浇入汤盘即成。

特　点

汤清色亮，腐皮香软，腰丁脆嫩，清淡爽口。

五二、炸　核　桃　腰

原　料

净猪腰……………………………………………五两
鸡蛋清……………………………………………二个
绍酒………………………………………………三钱
精盐………………………………………………五分
花椒盐……………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………三钱

菜籽油……………………………二斤（约耗一两）

制　法

1．选除净腰臊的净猪腰，先在正面剞成正十字刀纹，然后切成八分大的方块，放入碗中，用精盐（三分）、绍酒（二钱）渍五分钟，用净布搌干。

2．鸡蛋清放入碗中打散，加入精盐（二分）、湿淀粉（三钱）、绍酒（一钱），调成薄糊，放入腰块挂糊。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将腰块逐个下入，炸至变色卷起时捞出，待油温升到九成热时，再将腰块下入略炸，急速捞出装盘，撒上花椒盐即成。

特　点

外脆里嫩，形似核桃。

五三、口蘑氽双脆

原　料

猪肚仁……………………………………………三两
鸭肫（或鸡肫）…………………………………三两
核桃仁……………………………………………二钱
口蘑………………………………………………一钱
水发玉兰片………………………………………一钱
香菜………………………………………………五钱
精盐………………………………………………二钱
姜片………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………三钱

白胡椒面……………………………………………五分

碱面………………………………………………一钱

葱段………………………………………………三钱

花椒………………………………………………十粒

鸡清汤……………………………………………二斤

熟猪油……………………………………………三分

制　法

1．将猪肚仁除去筋膜，洗净，剞成兰花刀③，再切成八分大的方块。鸭肫片去硬皮，也剞成兰花刀，每只切成四块。用清水二两加碱面（一钱）化开，放入肚仁浸泡三小时左右取出，用清水连洗数次，去掉碱味后，再放入清水里，加葱、姜、花椒，浸泡一至两小时捞出，搌干水。

2．将口蘑洗净，用开水泡一小时捞出，切成薄片，放入漏勺，在开水锅中反复旋转，澄净沙粒，倒入碗中。将泡口蘑的开水澄清待用。核桃仁用开水泡过，去皮，切片。香菜切成三分长的段。

3．汤锅内放入清水四斤，用旺火烧沸，下入肚仁、鸭肫汆至刀纹散开，立即捞出，放入碗中，用绍酒(一钱五分)抓匀，搌干水。在汆肚仁、鸭肫的同时，用另一炒锅放入鸡清汤（二斤）及泡口蘑的水，用中火烧沸，加绍酒（一钱五分）、精盐（二钱），撇净浮沫，同时下入肚仁、鸭肫、玉兰片、口蘑、核桃仁，不等汤沸即盛入盬子*里，滴入熟猪油（三分）即成。上桌时另带白胡椒面、香菜小碟，吃时撒入

---

* 盬：音古，盛具，周围陡直的瓷制深锅。

调味。

特　点

肚肫脆嫩，汤清味鲜。

五四、爆　炒　肚　仁

原　料

猪肚仁……………………………………四两
水发玉兰片………………………………二两
鸡蛋清……………………………………一个
葱花………………………………………一钱
蒜末………………………………………一钱
绍酒………………………………………五钱
白胡椒面…………………………………三分
姜末………………………………………五分
精盐………………………………………二钱
味精………………………………………三分
干淀粉……………………………………一钱
湿淀粉……………………………………二钱
肉汤………………………………………三两
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将猪肚仁剞成“兰花刀”③，切成八分长、六分宽的块，放入碗内，加清水八两和碱面（二钱），浸三小时左右取出（冬季浸三小时，夏季浸两小时），用清水淘洗数

次．再放入水中．加葱、姜、花椒浸泡一小时，除净碱味。

2. 将肚仁放入碗中，加鸡蛋清(一个)、绍酒(三钱)、精盐（五分）、干淀粉（一钱）抓匀浆好。玉兰片切成八分长、五分宽、一分厚的象眼片①。

3. 用肉汤加精盐（一钱五分）、绍酒（二钱）、湿淀粉、味精调成调味芡汁。

4. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至八成热，下入肚仁，爆至色变白，迅速倒入漏勺沥油。原炒锅内加入熟猪油（一两），用旺火烧至六成热，下葱、姜、蒜、玉兰片、木耳急速搅炒，倒入调味芡汁，下入肚仁搅炒均匀，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘。

特　点

色白汁浓，脆嫩适口。

五五、汤　爆

原　料

猪肚仁……………………………………四两
水发木耳…………………………………二钱
水发玉兰片………………………………四钱
葱段………………………………………五钱
香菜………………………………………五钱
碱面………………………………………二钱
精盐………………………………………二钱

味精……………………………………………………三分
白胡椒面………………………………………………五分
姜片……………………………………………………三钱
花椒……………………………………………………十粒
绍酒……………………………………………………三钱
鸡清汤…………………………………………………二斤

制　法

1. 肚仁加工处理方法见本书74页“制法1、”。

2. 汤锅内放入鸡清汤，加精盐、绍酒，用旺火烧沸，撇净浮沫，下玉兰片、木耳，移小火上。用另一汤锅放入清水三斤，用旺火烧沸，投入肚仁，待肚仁收缩立即捞出，盛入海碗，加入味精、白胡椒面，倒入鸡清汤，撒上香菜即成。

特　点

肚仁脆嫩，汤清味鲜。

五六、炒　肚　丝

原　料

熟猪肚…………………………………………………四两
梅豆角[8]………………………………………一两五钱
水发木耳………………………………………………三钱
葱丝……………………………………………………三钱
姜丝……………………………………………………三分
蒜末……………………………………………………一钱

精盐……………………………………………………六分
酱油……………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
肉汤……………………………………………………二两
熟猪油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将熟猪肚切成一寸半长的丝，盛入碗中，加精盐（二分）、绍酒（一钱）、湿淀粉（一钱）抓匀。梅豆角去筋，去蒂，淘洗干净，放入沸水锅中焯脆捞出，用凉水冲凉，切成一寸长的细丝。木耳切成细丝。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，下入肚丝，划散，倒入漏勺沥油。把精盐（四分）、绍酒（一钱）、酱油（三钱）、湿淀粉（一钱）放一碗中，加肉汤调成调味汁。

3. 炒锅内放入熟猪油（八钱），用旺火烧至七成热，先下葱、姜、蒜稍爆，再下梅豆角、木耳煸炒一下，倒入调味汁，随即下肚丝，搅炒均匀，加味精，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘。

特　点

色呈淡黄，肚丝绵软，味浓香。

五七、芥末拌肚丝

原　料

熟猪肚……………………………………………四两
黄瓜（或莴笋）……………………………………二两
姜丝………………………………………………一钱
酱油………………………………………………四钱
芝麻酱……………………………………………一两
精盐………………………………………………五分
醋…………………………………………………一钱
芥末糊……………………………………………一两
芝麻油……………………………………………五钱

制 法

1．将熟猪肚先片成薄片，再切成二寸长的细丝。黄瓜去瓤，切成一寸半长的细丝（老黄瓜要去皮），用盐渍去水分。

2．精盐、酱油、醋、芝麻油放一碗中，调成调味汁，放入肚丝、黄瓜丝拌匀，装入盘中，浇上芥末糊、芝麻酱即成。

特 点

肚丝脆韧，凉爽适口，有突出的芥末与芝麻酱香味。

五八、奶汤肚块

原 料

熟猪肚……………………………………………六两
水发玉兰片………………………………………三钱
熟火腿……………………………………………三钱

水发木耳……………………………………………三钱

菠菜叶……………………………………………二钱

精盐………………………………………………二钱

味精………………………………………………三分

白胡椒面…………………………………………五分

绍酒………………………………………………二钱

肉汤………………………………………………二斤

奶汤………………………………………………一斤

熟猪油……………………………………………五钱

制 法

1. 将熟猪肚切成八分大的虎爪块⑨，玉兰片、熟火腿切成五分大、一分厚的斜形片。木耳个大的撕小。汤锅内放入肉汤，用中火烧沸，下入肚块，煨三分钟捞出，滗去汤汁不用。菠菜叶烫一下。

2. 原汤锅内放入熟猪油，用中火烧至五成热，加入奶汤，下肚块、玉兰片、火腿、木耳，加精盐、绍酒，用中火煨至入味，盛入汤碗，再加味精、胡椒面，撒上菠菜叶即成。

特 点

汤色乳白，肚块脆韧，香醇不腻。

五九、炝 肚 块

原 料

熟猪肚……………………………………………五两

净莴笋……………………………………………三两

水发木耳……………………………………………………三钱
姜末…………………………………………………………一钱
蒜末……………………………………………………一钱五分
酱笋末………………………………………………………二钱
酱油…………………………………………………………三钱
醋……………………………………………………………六钱
精盐…………………………………………………………八分
花椒油………………………………………………………一两

制　法

1．将熟猪肚切成一寸长、八分宽的象眼块①（或虎爪块⑨）。莴笋切成一寸长、六分宽、一分厚的象眼片①。木耳个大的撕小。

2．炒锅内放入清水三斤，用旺火烧沸，下入肚块、木耳、莴笋一焯即捞出，挤干水。酱油、醋、精盐放一碗中调匀，倒在肚块、木耳、莴笋片上，再将姜末、蒜末、酱笋末放在上面，然后将花椒油烧九成热泼在“三末”上，用盘子盖严，停约一两分钟，揭去盘子，用筷子搅匀，装在平盘里，将木耳拣出，放在顶端。

特　点

清爽适口，宜于佐酒，为春、秋季的时令菜。

六〇、酸 辣 肚 吊

原　料

猪大肠………………………………………………………三两

猪肚子…………………………………………三两

白菜心（或菠菜）……………………………二两

大葱…………………………………………二钱

水发木耳……………………………………二钱

酱油…………………………………………二两

醋……………………………………一两六钱

蜂蜜…………………………………………五分

八角…………………………………………三个

姜末…………………………………………三钱

精盐…………………………………………五分

白胡椒面……………………………………三钱

湿淀粉………………………………………四钱

肉汤……………………………………一斤六两

芝麻油………………………………………二钱

菜籽油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将肠、肚煮至五、六成熟，用蜂蜜、醋（各五分）和匀涂抹大肠。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入大肠，炸至呈金黄色时捞出，沥油后，切成滚刀块。白菜心劈开，切成一寸长的段。大葱切成八分长的斜形片。肚子先用刀片成大片，再切成一寸长的象眼块①，与大肠同放一碗中，加入肉汤（六两）、酱油（一两）、八角(三个)和精盐，上笼用旺火蒸约两小时，将原汁滗出。

2．汤锅内放入清水二斤，用旺火烧沸，投入肚块、大肠块一汆即捞出。汤锅内另添肉汤（一斤），对入原汁，下

白菜、木耳、大葱、姜末，用旺火烧沸，再加酱油、醋、胡椒面，用湿淀粉勾流水芡，下入肚块、肠块，撇净浮沫，盛入碗中，淋上芝麻油即成。

特　点

黄白相间，颜色谐调，酸辣可口。

六一、焦　炸　大　肠

原　料

熟猪肥肠……………………………………………五两
鸡蛋清………………………………………………一个
精盐…………………………………………………二钱
花椒盐………………………………………………二钱
绍酒…………………………………………………二钱
干淀粉……………………………………………一两五钱
肉汤…………………………………………………二斤
菜籽油……………………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 炒锅内放入肉汤，加精盐、绍酒，用小火烧沸，投入大肠煨五分钟，捞出搌干水。

2. 将干淀粉用清水二两调湿，加鸡蛋清搅拌成糊，将大肠投入挂糊。

3. 原炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入大肠，炸至色金黄、外皮起酥时捞出，剁成五分长的象眼块①，装盘，撒上花椒盐。

特　点

此菜颜色金黄，外酥里嫩，油咸麻香，用荷叶饼夹着吃，别有风味。

六二、红 烧 大 肠

原　料

熟猪大肠……………………………………三两
水发玉兰片…………………………………一两
水发木耳……………………………………三钱
葱片…………………………………………二钱
蒜片…………………………………………一钱
绍酒……………………………………一钱五分
白胡椒面……………………………………一分
姜末…………………………………………五分
精盐…………………………………………五分
酱油…………………………………………三钱
味精…………………………………………三分
湿淀粉………………………………………四钱
肉汤…………………………………………一两
熟猪油………………………………………八钱
菜籽油……………………………一斤（约耗五钱）

制　法

1．将熟大肠切成象眼块①，用精盐（一分）、绍酒（一钱）渍两分钟后，加湿淀粉（三钱）抓匀浆好。玉兰片

切成一寸大的象眼片①。

2. 精盐（四分）、酱油（三钱）、绍酒（五分）、味精（三分）、湿淀粉（一钱）加肉汤，同放于碗中，调成调味芡汁。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，下入大肠，炸至色变黄，倒入漏勺沥油。原炒锅内另加熟猪油（六钱），用旺火烧至六成热，先下葱、姜、蒜，再下玉兰片、木耳搅炒几下，倒入调味芡汁烧沸，下入大肠搅匀，淋入熟猪油（二钱）即成。

特　点

油肥软烂，香醇味浓。

六三、酸辣肥肠

原　料

熟猪肥肠……………………………………四两
水发玉兰片…………………………………三钱
水发木耳……………………………………二钱
大葱…………………………………………一两
姜末…………………………………………三钱
香菜…………………………………………二钱
韭黄…………………………………………二钱
干辣椒………………………………………二个
白胡椒面……………………………………二钱
酱油…………………………………………三钱

醋……………………………………………………一两六钱

湿淀粉……………………………………………………五钱

肉汤……………………………………………………五两

菜籽油……………………………………………………五钱

芝麻油……………………………………………………三钱

制　法

1．将肥肠顺长切开，横着切成六分宽的连三刀块（即每隔二分切一刀，上端约留二分不切断，连切二刀后，第三刀切断）。香菜、韭黄切成五分长的段。玉兰片切成五分大的象眼片①。大葱切成八分长的斜形片。干辣椒切成段。

2．炒锅内放入菜籽油，用中火烧至六成热，投入辣椒炸焦，捞出不要，烹入酱油、醋，加肉汤，放入精盐、白胡椒面烧沸，下肥肠、葱、玉兰片、木耳、姜，撇去浮沫，用湿淀粉勾流水芡，淋入芝麻油，装入汤盘，撒上香菜、韭黄。

特　点

肠子香肥，汤汁酸辣。

六四、拌　鲜　皮　丝

原　料

熟猪肉皮……………………………………………………六两

葱丝……………………………………………………一两

酱油……………………………………………………四钱

醋……………………………………………………四钱

精盐……………………………………………………二分

芝麻酱……………………………………………五钱
花椒油……………………………………………五钱
芝麻油……………………………………………二钱

制　法

1．将肉皮（选猪脊背部分的皮）用刀刮净肥膘，先切成一寸二分宽、二寸长的条。在砧板上铺一干净湿布，将肉皮放在布上，片成薄片，再切成细丝（越薄越细越好）。

2．将大葱切成细丝，放入碗中。花椒油烧热，泼在葱丝上，急速用盘子盖严，停约一两分钟，使葱丝绵软。

3．精盐、酱油、醋、芝麻油放一碗中，调成调味汁。将三分之一的肉皮丝放入葱丝碗中，将调味汁浇入一半，装在盘子中心，再将其余的肉皮丝，整齐地排放在上边，浇入剩余的调味汁和芝麻酱。

特　点

皮韧而嫩，清爽利口，有葱香味。

六五、猴　戴　帽

原　料

肥猪瘦肉（肥三瘦七）……………………………二两
绿豆粉皮…………………………………………一斤
韭菜………………………………………………二两
酱油………………………………………………五钱
精盐………………………………………………二分
绍酒…………………………………………一钱五分

醋……………………………………………………五钱
味精…………………………………………………三分
湿淀粉………………………………………………一钱
芥末糊………………………………………………三钱
芝麻酱………………………………………………五钱
肉汤…………………………………………………五钱
芝麻油………………………………………………二钱
菜籽油……………………………五两（约耗八钱）

制　法

1. 将肉切成一寸半长的细丝，放入碗中，用绍酒（五分）、湿淀粉（一钱）抓匀浆好。韭菜切成八分长的段。芝麻酱加水五钱搅成糊。

2. 绿豆粉皮切成五分宽的长条，放入碗中，加酱油、醋、芝麻酱糊、芥末糊、芝麻油拌匀后，装在盘子里。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入肉丝，用筷子搅转，划散，滗去余油，烹入绍酒，下入韭菜，加酱油、精盐（二分）煸炒几下，放入肉汤、味精（三分），颠翻出锅，盖在粉皮上面。

特　点

粉皮光滑清爽，芥香扑鼻，是春、秋季佐酒佳肴，因肉丝盖在粉皮上面形似戴帽，故名。

六六、凉 拌 三 丝

原　料

熟猪瘦肉……………………………………………二两
水发响皮⑥……………………………………………三两
水发冻粉(琼脂)……………………………………二两
水发木耳……………………………………………二钱
黄瓜…………………………………………………一两
精盐…………………………………………………三分
酱油…………………………………………………三钱
醋……………………………………………………四钱
芥末糊………………………………………………三钱
芝麻酱………………………………………………五钱
芝麻油………………………………………………三钱

制　法

1. 将肉和响皮都切成二寸长的细丝。黄瓜去瓤，切成一寸半长的丝。木耳切成丝。

2. 精盐、酱油、醋、芝麻油同放一碗中，调成调味汁，放入肉丝、响皮丝、冻粉、黄瓜丝、木耳丝拌匀，装在盘子里，将芥末糊、芝麻酱在顶端交叉浇成“米”字形。

特　点

清爽利口，是夏令佳肴。

六七、奶汤烩猪脑

原　料

猪脑…………………………………………………四个
鸡蛋清………………………………………………二个

净猪小肠……………………………………………二尺
精盐…………………………………………一钱二分
胡椒面……………………………………………三分
味精………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………一两
香菜末……………………………………………二钱
葱花………………………………………………三钱
姜末………………………………………………二分
奶汤………………………………………………一斤
熟猪油……………………………………………三钱

制　法

1. 将猪脑用凉水漂洗干净，除去筋膜，放入碗中，加鸡蛋清（一个）、湿淀粉（一两）、精盐（一钱）、胡椒面（一分）、葱花（三钱）、姜末（二分）、味精（一分）搅匀。

2. 将猪小肠用清水洗净，将猪脑装入压实，用线绳扎紧两头，再在肠壁扎四、五个小孔，以便散发肠内热气，放入汤锅中煮约十分钟捞出，晾凉，切成八分长的斜形块，放入汤碗内。

3. 汤锅内放入奶汤，加精盐（二分），用旺火烧沸，调入味精（一分），淋入熟猪油，浇入汤碗，撒上胡椒面、香菜末即成。

特　点

汤白味浓，鲜嫩可口。

六八 肉米烧蹄筋

原　料

水蹄筋……………………………………………………四两
猪瘦肉……………………………………………………八钱
鸡蛋清……………………………………………………半个
精盐………………………………………………………八分
绍酒………………………………………………………二钱
葱花……………………………………………………一钱五分
姜末………………………………………………………五分
味精………………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………………三钱
肉汤………………………………………………………三两
熟猪油……………………………五两（约耗一两八钱）

制　法

1. 将蹄筋擠干水，剞成两半，切成一寸半长的段。猪瘦肉切成米粒状，放入碗中，加鸡蛋清（半个）、湿淀粉（一钱）、绍酒（一钱），抓匀浆好。

2. 炒锅中放入熟猪油，用旺火烧至四成热，下入肉米划散，待色变白，倒入漏勺沥油。

3. 原炒锅内加熟猪油（一两），用旺火烧至五成热，先下葱、姜稍爆，再投入蹄筋煸炒几下，加精盐（八分）、绍酒（一钱）、肉汤，烧至汤汁剩约一半时，下入味精，用湿淀粉（二钱）勾芡后，倒进肉米搅匀，淋上熟猪油(三钱)

即成。

特　点

肉米滑嫩，蹄筋柔韧，色白味厚。

六九、奶　油　肝　糕

原　料

净猪肝……………………………………二两
鲜牛奶……………………………………二两
鸡蛋清……………………………………二个
精盐………………………………………三分
胡椒面……………………………………三分
豌豆苗尖…………………………………三个
葱花………………………………………二钱
绍酒………………………………………四钱
鸡清汤……………………………………一斤
鸡油………………………………………二钱

制　法

1. 将猪肝剁成泥，放于碗中，加鸡清汤（二两），用丝箩将肝汁滤入碗中，加入鸡蛋清、精盐（一分）、胡椒面（一分）、绍酒搅匀，上笼用中火蒸十分钟(中间放气一次)取出，即成肝糕，放于汤碗中，用刀划成小方块。

2. 炒锅内放入鸡清汤（八两），加鲜牛奶、精盐（二分）、胡椒面（二分），再放葱花，待汤烧沸后浇在肝糕碗内，淋入鸡油，撒上豌豆苗尖即成。

特　点

此菜用肝汁与蛋清烹制，鲜嫩异常。

七〇、肉米烧金皮

原　料

水发响皮⑥……………………………………四两
猪瘦肉………………………………………一两
水发玉兰片…………………………………五钱
熟火腿末……………………………………五分
虾米…………………………………………五分
鸡蛋清………………………………………半个
葱花…………………………………………一钱
姜末…………………………………………三分
精盐…………………………………………九分
绍酒…………………………………………一钱
味精…………………………………………三分
湿淀粉………………………………………三钱
肉汤……………………………………一斤一两
熟猪油…………………………二两（约耗一两五钱）

制　法

1．将响皮片成二寸长、八分宽的斜刀片。玉兰片切成与响皮同样大的薄片。

2．瘦肉切成米粒状，放碗中，加精盐（三分）、绍酒（五分）、湿淀粉（一钱）、鸡蛋清抓匀浆好。虾米用温水浸泡。

3．炒锅内放入肉汤（六两），用旺火烧沸，投入响皮、玉兰片，煨约三分钟捞出，沥去水。

4．炒锅下熟猪油，用旺火烧至四成热，放入肉米，用手勺推动划散，待色变白，倒入漏勺沥油。原炒锅另加熟猪油（五钱），用旺火烧至五成热，先下葱、姜、玉兰片、响皮，再加绍酒（五分）、精盐（六分）煸炒一下，放入肉汤（五两），烧到汤汁减少一半时，下味精，用湿淀粉勾芡，倒入肉米搅匀，淋上熟猪油（五钱），颠翻装入汤盘，撒上火腿末、虾米。

特　点

响皮光滑柔韧，肉米色白质嫩，香醇味浓，为冬令菜肴。

七一、小　酥　肉

原　料

羊肥瘦肉……三两
鸡蛋……一个
干淀粉……三钱
面粉……一钱
蒜苗丝……一钱
葱段……二钱
姜片……一钱
八角……一只
酱油……三钱
精盐……五分

绍酒……………………………………………二钱

味精……………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………一钱

鸡清汤…………………………………………五两

芝麻油…………………………………………一钱

菜籽油……………………………一斤五两（约耗一两）

制　法

1．将羊肉切成一寸长、五分宽、三分厚的片，放入碗中，加绍酒（一钱）、酱油（二钱）、干淀粉、面粉，磕入鸡蛋，搅匀挂糊。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将肉片逐片投入，炸至呈焦黄色时捞出，沥去余油，装入蒸碗，放入鸡清汤、酱油（一钱）、精盐（五分）、绍酒（一钱）、葱、姜、八角，上笼用旺火蒸约一小时，拣去葱、姜、八角，滗出原汁，扣入汤盘中。

3．原炒锅内放入原汁，烧沸后下味精，用湿淀粉勾流水芡，放入蒜苗丝，淋芝麻油，浇入盘中即成。

特　点

肉质酥烂，香醇味浓。

七二、手　抓　羊　肉

原　料

羊带骨肉…………………………………………三斤

五香粉…………………………………………四分

精盐……………………………………………………三钱
葱段……………………………………………………一两
葱花……………………………………………………三钱
香菜末…………………………………………………一钱
醋…………………………………………………一两五钱
姜片……………………………………………………一钱
干辣椒…………………………………………………二个
芝麻油…………………………………………………五钱

制　法

1．将羊肉剁成约四两重的块，放入锅中，加清水约三斤，用旺火烧沸后，撇去血沫，加入精盐、五香粉、姜、葱、干辣椒，改用小火煨至汤汁浓稠、肉烂时捞出，控净汤汁。

2．炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至五成热，先下葱花，爆出香味，再烹入醋，倒入羊肉块颠翻几下，装盘，撒上香菜末。

特　点

羊肉酥烂，醋香喷鼻，别有风味，因用手抓食，故名，是陕北传统菜肴。

七三、红焖羊肉

原　料

羊带骨肉………………………………………………三斤
精盐……………………………………………二钱五分

酱油……………………………………………一两
葱段……………………………………………一两
葱片……………………………………………二钱
蒜瓣……………………………………………五个
蒜片……………………………………………三钱
干辣椒…………………………………………二个
姜片……………………………………………一钱
八角……………………………………………五个
味精……………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………二钱
熟羊油…………………………………………五钱
熟猪油…………………………………………五钱

制　法

1. 将羊肉洗净，连骨剁成核桃大的块。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，投入葱片、蒜片稍爆，放入羊肉块，煸炒至皮紧色黄时，加入酱油、葱段、蒜瓣、干辣椒、八角，再加清水三斤五两，汤沸转用小火焖至肉烂汤浓，拣去葱、蒜、姜、干辣椒、八角等，用湿淀粉勾芡，淋上熟羊油即成。

特　点

肉质酥烂，辛辣鲜香，陕北风味。

七四、清 蒸 羊 肉

原　料

站羊肉* ……………………………………一斤五两

精盐……………………………………三钱五分

葱段……………………………………二钱

葱花……………………………………五分

姜块……………………………………一钱

姜末……………………………………二分

花椒……………………………………五分

味精……………………………………二分

香菜末…………………………………二钱

白胡椒面 ………………………………五分

鸡血……………………………………四两

芝麻油…………………………………一钱

制　法

1. 汤锅内放入清水四斤，下入羊肉，用旺火烧沸，撇去浮沫，再烧十分钟，下入花椒、葱段（一钱）、姜块（五分），改用小火煮至七成熟时加精盐（二钱），煮至肉烂后捞出。原汁盛于盆内，撇去浮油、浮沫，待汤沉淀后，去掉沉渣，对入清水一斤和鸡血，再倒入汤锅，用小火烧至微沸，撇去血污、浮沫，制成肉清汤待用。

2. 将羊肉切成一寸五分长、五分宽、五分厚的条，竖起沿着碗壁整齐地排装于蒸碗中，加入原汁（三两），放入葱段（一钱）、姜块（五分）、精盐（一钱），上笼用旺火蒸约一小时取出，拣去葱、姜，滗出原汁，扣入汤碗中。

* 站羊：在饲养期间不使活动，不放牧，只让站在圈里喂养的羊，其肉肥嫩鲜美。

3．汤锅内放入制好的肉清汤（二斤），加精盐（五分）、白胡椒面（五分）、姜末（二分），用中火烧沸，下入味精、香菜末，淋入芝麻油，浇入汤碗。

特　点

肉质鲜嫩，汤清味醇。

七五、炒 辛 羔

原　料

羊羔肋条肉	一斤
葱段	一两五钱
姜片	三钱
甜面酱	三钱
酱油	二钱
精盐	五分
味精	二分
湿淀粉	一钱
鸡清汤	一斤
芝麻油	二钱
菜籽油	一两五钱

制　法

1．选二至三个月羊羔的肋条肉，先顺肋骨逐根切开，再带骨剁成一寸半长的块，淘洗两遍，去净血污，控干水。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入葱、姜爆出香味，加甜面酱炒熟后，投入羊肉块，煸炒几下，加

酱油、精盐，炒至肉块紧缩、调料渗入后，加入鸡清汤，改用小火煨约十五分钟，肉能离骨时，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，淋入芝麻油即成。

特　点

肉色桔红，鲜嫩味浓。

七六、红　松　羊　肉

原　料

豆腐皮……………………………………………一张
羊肉………………………………………………三两
鸡蛋………………………………………………二个
葱花………………………………………………一钱
姜末………………………………………………五分
葱段………………………………………………二钱
姜片………………………………………………五分
八角………………………………………………一个
酱油………………………………………………二钱
绍酒………………………………………………二钱
精盐………………………………………………六分
湿淀粉……………………………………………四钱
味精………………………………………………二分
蒜苗丝……………………………………………五分
鸡清汤……………………………………………五两
菜籽油…………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1．将羊肉用刀剁成细泥，放入碗中，磕入鸡蛋，加入葱花、姜末、绍酒（一钱）、酱油（一钱）、湿淀粉（三钱）和清水一两，搅成肉泥。

2．豆腐皮用温水泡软后，平铺在砧板上，搌干水。将肉泥摊在豆腐皮的半边成半圆形抹平，然后将另半边折过来盖上，再切成一寸长、三分宽的条。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下肉条，炸至呈深黄色，捞出沥油。然后整齐地装入蒸碗里，加鸡清汤、酱油（一钱）、绍酒（一钱）、精盐（六分），放入葱段、姜片、八角，上笼用旺火蒸约一小时取出，将原汁滗入碗中，扣入汤盘。

4．炒锅内放入原汁，加味精、蒜苗丝，用旺火烧沸，湿淀粉（一钱）勾流水芡，浇入盘中即成。

特　点

肉质松软，味道香鲜。

七七、醋熘木樨肉

原　料

羊后腿瘦肉……………………………………三两
鸡蛋……………………………………………二个
水发玉兰片……………………………………五钱
水发木耳………………………………………二钱
蒜苗……………………………………………二钱
酱油……………………………………………三钱

绍酒……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………一钱
醋……………………………………………………一钱五分
味精……………………………………………………一分
蒜末……………………………………………………二钱
葱花……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………四钱
肉汤……………………………………………………三两
菜籽油………………………一斤（约耗二两七钱）

制　法

1. 将肉切成一寸三分长、六分宽的薄片，放入碗中，加湿淀粉（三钱）抓匀。玉兰片片成八分长、六分宽的薄片。蒜苗劈开，切成八分长的段。鸡蛋磕入碗中，打散。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入肉片划散，倒入漏勺沥油。炒锅内留油（八钱），倒入鸡蛋炒熟，盛于碗中。

3. 酱油、醋、绍酒、味精、精盐放另一碗中，加肉汤、湿淀粉（一钱）调成汁。

4. 炒锅内另放菜籽油（七钱），用旺火烧至七成热，先下葱花、蒜末、玉兰片、木耳、蒜苗段，再下调好的汁，烧沸，浇入热油（五钱），将汁冲起，倒入肉片、鸡蛋，连续颠翻数下，待汁裹匀即成。

特　点

肉片酥嫩，鸡蛋软嫩香醇，具有用醋不酸、蒜苗味突出的特点。

七八、糯 米 羊 肉

原　料

羊肋条肉（去骨）……………………………四两

糯米………………………………………………二两

葱段………………………………………………五钱

姜块………………………………………………三钱

甜面酱……………………………………………二钱

五香粉……………………………………………五分

酱油………………………………………………三钱

精盐………………………………………………五分

制　法

1．将肉漂洗干净，控去水，切成三寸长、四分粗的条。糯米用六十度热水泡约两小时（以米心泡开为宜），控去水。葱段、姜块都用刀拍松。

2．羊肉条、糯米放于盆中，加葱段、姜块、甜面酱、五香粉、酱油、精盐拌匀，渍约一小时，拣去葱、姜，将肉条拣出，整齐地装入蒸碗，糯米装在肉条上面，上笼用旺火蒸约两小时，扣入盘中即成。

特　点

羊肉肥烂，糯米筋软，油润香醇。

七九、炸芝麻羊肉

原　料

羊磨裆肉……………………………………三两

鸡蛋清……………………………………二个

精盐……………………………………五分

绍酒……………………………………一钱

味精……………………………………一分

芝麻……………………………………五钱

咸面包……………………………………一个

湿淀粉……………………………………二钱

花椒盐……………………………………二钱

生菜段……………………………………二两

菜籽油……………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将羊肉去净筋膜，先用刀剁碎，再用刀背砸成细泥，放于碗中，用清水三钱将肉调开，放入鸡蛋清、湿淀粉、绍酒、味精，顺着一个方向搅匀后，下精盐和清水四钱，继续顺原方向用力搅打均匀，再加清水三钱，搅成黏糊状。

2. 咸面包切成二寸长、一寸二分宽、二分厚的片，共六片，将羊肉糊分别抹在面包片的一面上，撒上芝麻，成为芝麻肉。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至五成热，将芝麻肉有肉的一面朝下，放入油中，改用小火炸约五分钟后，翻过

来，使有肉的一面朝上，改用旺火炸至面包片焦黄时，捞出沥油，横着用刀切成约三分宽的条。盘子中心放上生菜，将芝麻肉条摆在生菜的周围即成。上桌时另带花椒盐小碟。

特　点

面包酥脆，肉质鲜嫩。

八〇、炸 烧 羊 肉

原　料

羊肋条肉（去骨）……………………二斤
葱段……………………一两
姜片……………………二钱
八角……………………二个
桂皮……………………二钱
花椒……………………三钱
小茴香……………………一钱
白芷……………………五分
精盐……………………一两五钱
酱油……………………四两
花椒盐……………………三钱
菜籽油……………………三斤（约耗一两）

制　法

1. 先将羊肉切成两大块，用水漂净污血。用净纱布将八角、桂皮、花椒、小茴香、白芷包成五香料包

2. 锅中放入清水五斤，用旺火烧沸，投入羊肉块，水

沸，撇净浮沫，下五香料包及酱油、精盐、葱段、姜片，改用小火煮至九成熟时捞出，控去水，切成一寸二分宽的块。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入羊肉块，炸至呈金黄色时捞出，然后横着剁成三分宽的条，在盘中放整齐。另带花椒盐小碟上桌。

特　点

肉色金黄，焦酥鲜香。

八一、麻　辣　羊　肝

原　料

生羊肝……………………………………………四两
酱油………………………………………………一钱
精盐………………………………………………三分
葱段………………………………………………三钱
姜块………………………………………………一钱
花椒面……………………………………………五分
胡椒面……………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………二两
花椒盐……………………………………………三钱
菜籽油…………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．将生羊肝片成一寸五分长、四分宽、三分厚的片，用净布搌干血水，放于碗中，加入拍松的葱段、姜块、花椒面、胡椒面、精盐、酱油拌匀，渍约五分钟后，拣去葱、姜，

放入湿淀粉抓匀挂糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将羊肝片逐片下入油中，炸至外皮发硬、呈黄色时捞出（勿使粘连）。待油温升至八成热时，再将羊肝片下入油中，复炸至呈深黄色时捞出，装入盘中，撒上花椒盐。

特　点

色泽金黄，外酥里嫩，麻辣香醇，富有营养。

八二、滑熘牛里脊

原　料

牛里脊肉……………………………………………四两
鸡蛋清………………………………………………一个
水发玉兰片……………………………………一两五钱
青豆…………………………………………………二钱
葱片…………………………………………………五分
姜汁④ ……………………………………………一钱
精盐…………………………………………………四分
绍酒…………………………………………………二钱
味精…………………………………………………三分
湿淀粉………………………………………………四钱
牛肉鲜汤……………………………………………三两
花生油………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将牛里脊肉除去筋膜，按肉的横丝纹路切成一寸

长、六分宽、半分厚的薄片，放入碗中，加精盐（二分）、绍酒（一钱）渍半分钟，再用鸡蛋清（一个）、湿淀粉（二钱）抓匀上浆。玉兰片切成一寸长、五分宽的薄片。

2．炒锅置旺火上烧热，放花生油烧至五成热，放入牛肉片，用筷子划散，待色发白时，倒入漏勺沥油。炒锅里留油（四钱），下葱片稍加煸炒，即下玉兰片，加牛肉鲜汤，再下绍酒（一钱）、精盐（二分）、姜汁（一钱），汤沸，放入味精，用湿淀粉（二钱）勾薄芡，放入滑好的牛肉片和青豆颠翻均匀，淋入熟花生油（二钱）即成。

特　点

此菜因牛肉横纹切片，用急火温油熘炒，肉片酥嫩鲜香。

八三、烧　牛　蹄　筋

原　料

牛蹄筋……五两
水发玉兰片……五钱
水发木耳……三钱
酱油……五钱
绍酒……二钱
精盐……三分
蒜苗……五钱
白胡椒面……一分
味精……三分
湿淀粉……二钱

芝麻油……………………………………………五钱

牛肉汤……………………………………………二斤五两

菜籽油……………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1．将牛蹄筋放入沙锅内，加清水三斤，用小火煮至八成熟取出，除去杂物，用清水洗净，切成二寸半长的条。汤锅内放牛肉汤（二斤）烧沸，将蹄筋放入煨约五分钟，捞出沥干水。

2．炒锅内放菜籽油，用旺火烧至八成热，放入蹄筋过油后，将蹄筋倒入漏勺。原炒锅留油（三钱），放回旺火上，下入蹄筋，烹绍酒，放入酱油、精盐，加牛肉汤（五两），移小火上煨至汤汁浓稠、蹄筋烂透时，炒锅仍放回旺火上，下玉兰片、木耳、蒜苗，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油颠翻装盘，撒上白胡椒面。

特　点

软滑筋韧，用牛肉汤烹制，其味浓鲜。

八四、茄　汁　牛　舌

原　料

卤牛舌……………………………………………四两

番茄酱……………………………………………一两

葱段………………………………………………二钱

姜片………………………………………………一钱

绍酒………………………………………………一钱

精盐……………………………………………………三分

味精……………………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………………一钱

鸡清汤…………………………………………………五两

菜籽油…………………………………………………一两

芝麻油…………………………………………………一钱

制　法

1．将卤牛舌切成二寸长、五分宽、二分厚的片。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入葱、姜炸出香味，捞去不要，下入番茄酱，用手勺搅匀后，加鸡清汤及精盐、味精、绍酒烧沸，将牛舌片整齐地放入锅内，改用小火煨约十分钟，待汤汁减少一半时用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，按原形扒入盘中。

特　点

色泽红艳，形状美观，肉质酥烂，口味酸甜。

八五、红　扒　三　样

原　料

带皮猪五花肉……………………………………六两

净羊肉…………………………………………………六两

净鸡肉…………………………………………………五两

八角……………………………………………………三个

花椒……………………………………………………五分

姜………………………………………………………二钱

味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………三钱五分
酱油……………………………………………四钱
糖色……………………………………………五钱
大葱……………………………………………三钱
大蒜……………………………………………一钱五分
绍酒……………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………三钱
肉汤……………………………………………六两
熟猪油…………………………………………八钱
芝麻油…………………………………………三钱
菜籽油…………………………………二斤（约耗一两）

制　法

1. 将猪、羊、鸡肉洗净，放入锅中，加清水约二斤，用旺火烧沸，撇净血沫，下入八角、花椒、精盐（二钱），改用小火煮至七成熟时捞出。大葱二钱不切，一钱切成葱花。姜一钱拍松，一钱切成末。大蒜一钱不切，五分切成末。

2. 炒锅内放入糖色，加清水约五两，用中火烧至糖色溶化，放入猪肉，焖至色呈杏黄时取出。另取炒锅，放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入猪肉，炸至色变红时捞出，切成二寸长、二分厚的条。羊肉、鸡肉切成二寸长、一寸宽、二分厚的条。

3. 取蒸碗一个，将猪肉条皮朝下装入碗中间，羊肉、鸡肉条分别装在猪肉的两侧，放上大葱（二钱）、姜块（一钱）、蒜瓣（一钱），加入肉汤（三两），酱油、精盐

（一钱）、绍酒（三钱），上笼用旺火蒸约一小时三十分钟（以蒸熟为度）取出，拣去葱、姜、蒜，滗出原汁，扣入盘中。

4．炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，先下葱花、姜末，再倒入原汁，然后续入肉汤（三两），加绍酒（二钱）、精盐（五分），用旺火烧沸，撇去浮沫，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，浇入盘中即成。

特　点

选用猪、羊、鸡三种肉料，加工烹制，三味相和，鲜香异常。

八六、蛋　盂　子

原　料

猪里脊肉……………………………………………三两
鸡蛋清………………………………………………二个
鸡蛋…………………………………………………一个
精盐…………………………………………………七分
湿淀粉………………………………………………六钱
水发玉兰片…………………………………………三钱
水发木耳……………………………………………二钱
菠菜叶………………………………………………五钱
胡椒面………………………………………………三分
味精…………………………………………………三分
葱花…………………………………………………五分
姜末…………………………………………………二分

鸡清汤……………………………………………一斤

鸡油………………………………………………三钱

制　法

1．将肉、葱花、姜末放在一起，剁成细泥，放于碗中，加鸡蛋清、精盐（二分）、胡椒面（一分）、味精（一分）、湿淀粉搅匀。

2．取汤盘一个，用熟猪油涂抹盘面，放入肉泥抹平。鸡蛋磕入碗中，打散，倒在肉泥上摊匀，上笼用中火蒸约十分钟，由盘中拖出，蛋面朝上，先用刀修成正方形，将修下的小片，放入汤碗中，再将大块切成三分厚的条，排叠整齐，装在上面。

3．汤锅内放入鸡清汤，先下入玉兰片、木耳、菠菜叶、精盐（五分），用中火烧沸，撇净浮沫，再加入胡椒面（二分）、味精（二分），浇入汤盘，淋上鸡油即成。

特　点

汤清味鲜，绵嫩适口。

八七、蜜拉肉轱辘

原　料

熟猪肥膘肉（去皮）………………………………三两

干淀粉……………………………………………八钱

鸡蛋清……………………………………………一个

面粉………………………………………………二钱

蜂蜜………………………………………………二两

白糖……………………………………………………五钱
菜籽油…………………………一斤五两(约耗一两五钱)

制　法

1. 将肉切成一寸长、二分粗的方条，鸡蛋清在碗中打散，加入干淀粉、面粉和清水一两左右调成糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，用筷将肉条逐条夹入糊碗中，边挂糊边炸，炸至色变黄、皮发硬捞出，待油温升至八成热时，再将肉条投入，复炸至熟透、呈金黄色时，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内放入蜂蜜，用小火化开，下入肉轱辘，迅速颠翻，裹匀蜜汁，装盘，撒上白糖。

特　点

外脆里嫩，香甜油润。

八八、蜜汁玫瑰丸子

原　料

猪肥瘦肉…………………………………………四两
核桃仁……………………………………………五钱
糖玫瑰……………………………………………二钱
青红丝……………………………………………五分
蒸熟面粉…………………………………………五钱
干淀粉……………………………………………五钱
鸡蛋………………………………………………一个
蜂蜜………………………………………………二两

白糖……………………………………………………三两

菜籽油……………………………一斤五两(约耗一两)

制　法

1．将核桃仁用刀剁碎，与白糖（二两）、青红丝、糖玫瑰、熟面粉同放于碗中，加入清水约三钱，拌匀搓成团，做成十五个直径五分的球，成为馅心。

2．将猪肉洗净，剁成细泥，放在碗中，加入鸡蛋、干淀粉搅匀，分成十五个同样大的小块，用手逐个拍成圆饼，包入馅心，将口捏严，做成丸子，放在用油涂抹过的盘子里。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入丸子，炸至外皮呈金红色、发酥熟透时，倒入漏勺沥油。原炒锅内放入蜂蜜，用小火化开，下入丸子，连续颠翻，使丸子裹匀蜜汁，装盘，撒上白糖（一两）即成。

特　点

外皮酥脆，馅心香甜，荤而不腻，别有风味。

八九、南汁木樨肉

原　料

羊磨裆肉……………………………………………四两

鸡蛋………………………………………………三个

酱油………………………………………………五分

绍酒………………………………………………一钱

白糖………………………………………………二两

葱丝……………………………………………………一钱

姜丝……………………………………………………五分

湿淀粉…………………………………………………二钱

菜籽油……………………………一斤(约耗二两五钱)

制　法

1. 将羊肉除净筋膜，切成一寸长、六分宽、半分厚的薄片，放于碗中，加入绍酒（五分）、湿淀粉（二钱）抓匀。鸡蛋磕入另一碗中，打散。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入羊肉片划散，倒入漏勺沥油。炒锅内留油（一两），倒入鸡蛋搅炒成桂花状，放于碗中。

3. 原炒锅内放入菜籽油（五钱），用旺火烧至六成热，投入葱丝、姜丝煸出香味，烹入绍酒（五分），加酱油（五分），下白糖及清水少许，烧至白糖溶化，倒入羊肉片、鸡蛋，连续颠翻至汤汁裹住肉片即成。

特　点

羊肉鲜嫩，鸡蛋绵软。

水 产 菜 类

九〇、煨 鱿 鱼 丝

原 料

水发鱿鱼……………………………………………七两
猪后腿肉(肥二瘦八)……………………………一斤
鸡腿…………………………………………………二只
熟火腿………………………………………………五钱
酱油…………………………………………………一两
精盐…………………………………………………一钱
绍酒…………………………………………………三钱
葱……………………………………………………二钱
姜……………………………………………………三钱
桂皮…………………………………………………五分
咸面酱………………………………………………一两
鸡汤………………………………………………一斤五两
熟猪油………………………………………………二两

制 法

1. 将鱿鱼身用平刀法片成一分厚的薄片，再切成细丝。取瓷盆一个，盛百分之五浓度的碱水二斤，放入鱿鱼丝，浸泡两小时，再倒入汤锅中，用小火烧沸，鱿鱼丝卷曲

时，汤锅离火，待鱿鱼丝伸展时捞出，将水倒掉。

2. 原汤锅内加入清水（以淹没鱿鱼丝为度），放入鱿鱼丝，小火烧沸捞出，依此法连作三次，最后滗干水，加入精盐（一分）。

3. 猪肉切成一寸半长的细丝，加咸面酱拌匀。葱、姜切成细丝。火腿切成末。鸡腿入开水锅中汆过。

4. 炒锅放熟猪油，用旺火烧至五成热，投入肉丝煸炒，待肉丝散开后，烹入绍酒，加酱油、精盐、鸡汤，再放入鸡腿、桂皮、葱丝，即成垫底菜。

5. 取沙锅一个，倒入垫底菜，用小火煨约一小时，待菜熟透，把鸡腿取出，切成细丝，仍装入沙锅中，与肉丝搅匀。

6. 将鱿鱼丝放入沙锅的一边，另一边放垫底菜，用小火煨一小时。取一汤碗，先将垫底菜放入，再将鱿鱼丝放在上面，倒入原汁，撒上火腿末即成。

特　点

此菜经小火煨制，鱿鱼绵润，滋味醇厚，是陕西省三原县风味菜。

九一、糖醋鱿鱼卷

原　料

水发鱿鱼……………………………………四两

白糖…………………………………………二两

醋……………………………………………一两

酱油……………………………………………二钱
精盐……………………………………………一分
葱花……………………………………………一钱
姜末……………………………………………五分
蒜末……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………二钱
菜籽油……………………………一斤(约耗五钱)
熟猪油…………………………………一两五钱

制　法

1. 将鱿鱼撕净皮膜，切去头尾，皮面朝下，平铺在砧板上，剞成斜十字花刀纹（刀纹深度为鱼肉厚度的四分之三），再切成一寸大的方块，放入碱水中(水一斤，碱三钱)浸泡三小时捞出，用清水再浸泡一小时，将碱味冲净。

2. 将白糖、酱油、醋、精盐、葱、姜、蒜、湿淀粉同放一碗中，加清水三两，调成糖醋芡汁。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入鱿鱼，炸至卷拢时，立即倒入漏勺沥油。

4. 原炒锅内放入熟猪油（一两），用旺火烧至八成热，倒入糖醋芡汁，用手勺搅动，烧至起鱼眼泡时，浇入熟猪油（五钱），倒入鱿鱼卷，颠翻裹汁。

特　点

鱿鱼脆嫩，味道酸甜，刀工精致，形态美观。

九二、胡辣鱿鱼丝

原　料

水发鱿鱼……………………………………七两
水发玉兰片…………………………………一两
韭黄……………………………………………三钱
香菜……………………………………………三钱
水发木耳……………………………………三钱
姜末……………………………………………三钱
白胡椒面……………………………………三钱
精盐……………………………………………三钱
酱油……………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………五钱
肉汤……………………………………………一斤
芝麻油…………………………………………三钱

制　法

1．先将鱿鱼片成一分厚的薄片，再切成细丝，用开水焯过，沥干水，放入碗中。玉兰片、木耳切成丝。韭黄、香菜切成八分长的段。

2．炒锅内放入肉汤，加精盐、酱油、胡椒面，用旺火烧沸，倒入碗中，待汤沉淀后，将汤徐徐倒入原炒锅里，用中火烧沸，下入鱿鱼、姜、玉兰片、木耳，用湿淀粉勾流水芡，倒入汤碗中，淋入芝麻油，撒上香菜、韭黄。

特　点

鱿鱼鲜嫩，汤味香辣。

九三、芙 蓉 鱿 鱼

原　料

水发鱿鱼……………………………………………一斤

鸡蛋清………………………………………………八个

水发玉兰片…………………………………………三钱

水发香菇……………………………………………二钱

菠菜叶………………………………………………二片

精盐…………………………………………………六钱

绍酒…………………………………………………一两

味精…………………………………………………二分

肉汤…………………………………………………四两

鸡清汤………………………………………………二斤

制　法

1．将鱿鱼片成二寸长、八分宽的坡刀片。

2．鸡蛋清放于碗中，打散（不要打得发起来），对入凉肉汤，加精盐（一钱）、绍酒（二钱）、味精（一分），搅打均匀，入笼先用中火蒸约五分钟，将笼盖略微揭开，放一下气，盖好，再用小火蒸约五分钟取出，用手勺一块一块的挖入汤碗里。

3、汤锅内放入鸡清汤（一斤），加精盐（三钱）、绍酒（五钱），用中火烧沸，放入鱿鱼片，煨三分钟捞出（原汁倒去），盖在汤碗里的鸡蛋清块上。

4．原汤锅内另放入鸡清汤（一斤），用旺火烧沸撇

净浮沫，加精盐（二钱）、绍酒（三钱），下入味精（一分），浇入汤碗即成。

特　点

鱿鱼滑脆，蛋清（芙蓉）软嫩，汤清味鲜。

九四、鱿鱼烩蛋片

原　料

水发鱿鱼……………………………………四两
鸡蛋………………………………………四个
精盐………………………………………一钱
姜末………………………………………一钱
白胡椒面…………………………………三分
湿淀粉……………………………………三钱
香菜末……………………………………五分
味精………………………………………一分
羊肉汤……………………………………二两五钱
肉汤………………………………………二斤
芝麻油……………………………………五钱

制　法

1．将鱿鱼片成一寸长、五分宽的斜刀片。鸡蛋磕入碗中，打散，加入凉羊肉汤、精盐（三分），上笼用小火蒸约十分钟，取出放于凉水中，待凉透后捞出，切成六分大的象眼片①，制成鸡蛋片。

2．炒锅内放入肉汤、精盐（七分）、白胡椒面（三

分），用旺火烧沸，撇净浮沫，用湿淀粉勾芡，加入鸡蛋片、鱿鱼片、姜、味精搅匀，装入汤碗，淋芝麻油，撒上香菜末。

特　点

鱿鱼与鸡蛋配制，滑润鲜嫩，清爽利口。

九五、鱿鱼烩鱼丸

原　料

鲜鲤鱼肉……………………………………………五两
水发鱿鱼……………………………………………四两
熟猪肉………………………………………………二两
鸡蛋清………………………………………………四个
姜末…………………………………………………一钱
葱末…………………………………………………一钱
虾米…………………………………………………一钱
精盐……………………………………………一钱五分
湿淀粉………………………………………………五钱
胡椒面………………………………………………五分
菠菜…………………………………………………一钱
水发木耳……………………………………………二钱
香菜末………………………………………………一钱
味精…………………………………………………三分
肉汤……………………………………………二斤一两
熟猪油………………………………………………一两
芝麻油………………………………………………二钱

制　法

1. 将鲜鲤鱼肉去皮，去骨，用刀背砸成茸，放于盆中，先加入熟猪油调匀，再加姜、葱、味精、鸡蛋清、肉汤（一两）、精盐（一钱）搅成糊状，做成丸子，氽熟。

2. 将鱿鱼片成一寸长、五分宽的斜刀片，泡入清水中。

3. 炒锅内放入肉汤（二斤），用旺火烧沸，先加精盐（五分）、胡椒面(五分)，再放入鱼丸、鱿鱼片，汤沸，撇去浮沫，放入虾米、木耳、菠菜、香菜，淋上芝麻油即成。

特　点

汤清菜绿，鱼丸鲜嫩，鱿鱼片绵润。

九六、鸡 米 海 参

原　料

水发海参……………………………………二斤
母鸡脯肉……………………………………三两
熟火腿末……………………………………二钱
水发玉兰片…………………………………五钱
鸡蛋清………………………………………二个
青豆…………………………………………五钱
精盐……………………………………五钱五分
味精…………………………………………三分
葱花…………………………………………一钱
姜末…………………………………………一钱

鸡清汤……………………………………………一两

绍酒……………………………………………七钱

湿淀粉……………………………………………八钱

肉汤……………………………………………三斤

熟猪油……………………………………………三两

制　法

1. 将海参顺长片成一寸宽的薄片。鸡脯肉除净筋膜，切成米粒形，放入碗中，加鸡蛋清及精盐（五分）、绍酒（一钱）、湿淀粉（四钱），搅匀浆透。玉兰片切成薄片。青豆煮熟。

2. 汤锅内放入肉汤，加精盐（三钱）、绍酒（二钱），用旺火烧沸，投入海参，用小火煨五分钟捞出，沥去汤汁。炒锅下熟猪油（二两），用旺火烧至五成热，下鸡米划散，待色变白，倒入漏勺沥油。原炒锅另加熟猪油（一两），烧至七成热，先下葱花、姜末，再下海参煸炒，烹入绍酒（四钱），加精盐（二钱），颠翻一下，添鸡清汤，将炒锅移小火上，烧至汤汁减半、入味时，下味精，用湿淀粉（四钱）勾流水芡，倒入鸡米搅匀，淋入熟猪油（一两），盛入大汤碗中，撒上青豆、火腿末即成。

特　点

鸡米乳白，海参润滑，香醇味浓，富有营养。

九七、葱 黄 海 参

原　料

水发海参……………………………………二斤
葱黄……………………………………四两
酱油……………………………………三钱
精盐……………………………………五钱
姜末……………………………………一钱
绍酒……………………………………五钱
花椒……………………………………十粒
味精……………………………………三分
湿淀粉……………………………………五钱
鸡清汤……………………………………八两
肉汤……………………………………二斤
熟猪油……………………………………三两

制　法

1. 将海参顺长片成一寸宽的斜刀片。汤锅内放入肉汤，加精盐（二钱）、绍酒（二钱），用中火烧沸，投入海参煨五分钟捞出，沥去肉汤，放入碗中。葱黄切成二寸长的段。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至八成热，投入花椒十粒，炸出香味后，捞去花椒，成为花椒油。将油舀出一两五钱待用。

3. 将葱黄段投入炒锅，煸成金黄色时，加鸡清汤（二两）、精盐（一钱）、绍酒（一钱），移在小火上煨一分钟后，成为葱黄油，盛入碗中。

4. 原炒锅内放入花椒油（一两），用中火烧至六成热，先下姜末，再下海参，倒入葱黄油汁（葱黄留用）煸炒

几下，烹入绍酒（二钱），加精盐（二钱）、酱油（三钱）、鸡清汤（六两），烧约五分钟，下入葱黄，加味精（三分），用湿淀粉勾芡，浇入花椒油（五钱），颠翻，装入大汤盘中即成。

特　点

海参滑嫩，葱香突出，汁浓油厚，香醇适口。

九八、白 血 海 参

原　料

鲜猪血……………………………………二斤
水发海参…………………………………五两
水发玉兰片………………………………一两
鸡蛋清……………………………………二个
摊鸡蛋皮…………………………………八钱
嫩菠菜叶…………………………………五钱
葱末………………………………………二分
姜末………………………………………一钱
葱黄………………………………………二两
酱油………………………………………二钱
精盐……………………………………一钱五分
绍酒………………………………………三钱
白胡椒面…………………………………一钱
味精………………………………………二分
湿淀粉……………………………………二钱

肉汤……………………………………………一斤二两

熟猪油……………………………………………二两

稻草节（约三寸长）……………………………九节

制　法

1. 杀猪时，用净盆接入鲜猪血，待血凝结后，用刀在血面上横竖划几道纹，不要搅动，沉淀约两小时（夏季约一小时），即出现血清。另取一盆，放入稻草节五根，将血清滗入盆内，依此法反复沉淀四次，可提取血清六两。

2. 鸡蛋清放入碗中打散，倒入血清盆中，用筷子搅匀，撇净浮沫，加精盐（一钱）、葱末（二分）、白胡椒面（二分）、味精（一分）、肉汤（二两）搅匀，放入几个碗中，每碗深度不超过一寸半，以免蒸不透。然后上笼用中火蒸约十分钟（中间放汽两次），即成猪白血，暂放笼内备用。

3. 玉兰片切成一寸长的薄片。嫩菠菜叶、葱黄切成一寸长的段。摊鸡蛋皮切成六分长的象眼片①。海参背朝上放砧板上，顺长切成约一寸长的斜刀片。

4. 炒锅内放入熟猪油（一两五钱），用中火烧至七成热，先下入葱黄爆出香味，再下入姜末、玉兰片、嫩菠菜叶，浇入肉汤（一斤），加酱油（二钱）、精盐（五分）、绍酒（三钱）、胡椒面（八分），煸炒几下，倒入海参，用中火烧约三分钟，待汤汁减少至三分之一时，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（五钱），炒锅离火。

5. 将猪白血从笼中取出，用手勺挖成半圆形的块，放入汤盘中，然后将海参盖在猪白血上即成。

特　点

白血细嫩，海参绵软，味美可口，营养丰富，是陕西省汉中地区传统风味菜。

九九、金 钱 海 参

原　料

水发海参……五个
鸡脯肉……三两
干淀粉……三钱
鸡蛋清……二个
鸡蛋……二个
荸荠……二个
精盐……五分
姜末……二钱
胡椒面……四分
葱片……二钱
绍酒……五钱
味精……二分
嫩菠菜叶……三钱
湿淀粉……五钱
鸡清汤……四两
鸡油……二钱
熟猪油……三钱
玫瑰红食用色素……适量

制　法

1．将鸡脯肉剁成细茸，放于碗中，加干淀粉（一钱）、鸡蛋清，制成鸡酿子。将鸡酿子取出一半，放另一碗中，加少许玫瑰红食用色素，拌成红色酿子。原碗内留的一半鸡酿子，保持白色。荸荠去皮，切成一分厚的片。嫩菠菜叶切成一寸长的段。

2．炒锅用油擦光，小火烧热，将鸡蛋磕入碗中打散，分两次倒入炒锅，摊成鸡蛋皮两张。

3．选五个一般大的海参，洗净腹腔，搌干水，在腹腔内撒上一层干淀粉，将红色鸡酿子逐个装入海参里，外面滚上一层干淀粉，分别摊上一层白色鸡酿子，然后将海参放在鸡蛋皮的一端，卷裹起来，用湿淀粉粘好接口处，放在盘子里，上笼用中火蒸约十分钟，取出晾凉，切成三分厚的圆形片，制成“金钱海参”，整齐地装入蒸碗，加鸡清汤（二两），上笼用中火蒸约五分钟取出，滗出原汁留用，将“金钱海参”扣入汤盘。

4．炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成热，下葱片、姜末煸一下，再下荸荠、嫩菠菜叶，倒入原汁，再加鸡清汤（二两），烹入绍酒，加精盐、胡椒面，将汤烧沸，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇入汤盘。

特　点

色彩悦目，绵软滑嫩，香醇味浓。

一〇〇、鸡腿扒海参

原　料

水发海参……………………十个（约重一斤半）

生鸡腿……………………………………十只

熟火腿……………………………………五钱

水发虾米…………………………………三钱

水发香菇…………………………………五钱

水发玉兰片………………………………五钱

精盐……………………………………二钱五分

酱油………………………………………三钱

绍酒………………………………………五钱

味精………………………………………三分

桂皮………………………………………二钱

葱段………………………………………一两

姜片………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………五钱

鸡汤………………………………………一斤

熟猪油……………………………………一两

芝麻油……………………………………三钱

菜籽油…………………………二斤（约耗二两）

制　法

1．选择大小一样的水发海参十个，顺长片成五分宽的条，将正面剞成斜十字花刀纹，用开水氽过。火腿、玉兰片

切成五分大的象眼片①。香菇切成片。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，将鸡腿洗净，揠干水，逐个投入油中，炸至呈金黄色时捞出。

3. 沙锅中放上扒箅，海参与鸡腿相间排放在扒箅上，先放入葱、姜、桂皮，再添入鸡汤，以淹没海参为度，加精盐、酱油、绍酒，用旺火烧沸后，移小火烧至汤汁浓稠（剩约四两）、海参入味、鸡腿熟透时取出，将海参、鸡腿在扒盘里排放整齐。

4. 将沙锅中原汁倒入炒锅内，用旺火烧沸，湿淀粉勾流水芡，加入熟猪油搅匀，浇在海参、鸡腿上，淋入芝麻油，撒上玉兰片、火腿、香菇片和虾米。

特　点

形整美观，香醇浓郁。

一〇一、海参包袱底

原　料

水发海参……………………………………………一斤
猪肥瘦肉（肥二瘦八）……………………………五两
豆腐皮………………………………………………二张
水发玉兰片…………………………………………一钱
水发海米……………………………………………五分
熟火腿………………………………………………一钱
菠菜心………………………………………………二钱
鸡蛋清………………………………………………二个

干淀粉……………………………………………………一两

葱花………………………………………………………二钱

姜末………………………………………………………一钱

精盐………………………………………………………七钱

绍酒………………………………………………………一两

味精………………………………………………………三分

鸡清汤……………………………………………二斤八两

制　法

1．将肉剁成细泥，放入碗中，加葱、姜、精盐（一钱）、绍酒（二钱）、味精（一分）、鸡蛋清、干淀粉，搅成肉馅。豆腐皮用凉水泡软，搌干水，切成二十四片菱形片。将肉馅均匀地放入二十四个菱形片上，逐个将两个短角叠起裹住馅，将两个长角叠起打结，制成包袱状，再将包袱结朝下装入蒸碗，加鸡清汤（三两）、精盐（一钱）、绍酒（三钱）、味精（一分），上笼用旺火蒸约五分钟，取出，扣于大汤碗里，作为“包袱底”。

2．海参片成二寸长、八分宽的坡刀片。汤锅内放入鸡清汤（一斤），加精盐（三钱）、绍酒（三钱），用中火烧沸，投入海参，煨约三分钟，捞出，沥去水，将海参盖在“包袱底”上面。玉兰片、火腿都切成一寸长的片，摆在海参上。

3．原汤锅内另放入鸡清汤（一斤五两），加精盐（二钱）、绍酒（二钱），用中火烧沸，撇净浮沫，放入味精（一分）、菠菜心（汆过），浇入大汤碗里，撒上海米即成。

特　点

汤清味鲜，是夏令风味菜肴。

一〇二 馄 饨 海 参

原 料

水发海参……………………………………………八两
上白面粉……………………………………………一两
猪瘦肉…………………………………………一两五钱
鸡蛋…………………………………………………半个
水发玉兰片…………………………………………一两
精盐……………………………………………一钱五分
白酱油………………………………………………八钱
绍酒…………………………………………………三钱
葱花…………………………………………………五分
姜末……………………………………………一钱五分
葱片…………………………………………………五钱
味精…………………………………………………二分
湿淀粉………………………………………………三钱
鸡清汤………………………………………………四两
熟猪油……………………………………一斤（约耗五两）

制 法

1．将海参切成三寸长、一寸二分宽的坡刀片，投入沸水锅中一汆捞出，沥干水，放于碗中，加精盐（五分）、白酱油（二钱）、绍酒（一钱）浸渍。玉兰片切成二寸长的坡刀片。

2. 将肉剁碎，再用刀背砸成茸，放入碗中，加精盐（三分）、绍酒（五分）、白酱油（一钱）、葱花（五分）、姜末（五分）和清水五钱，搅打成馄饨馅。

3. 将面粉与鸡蛋和成面团，先擀成极薄的面片，再切成二十个方形馄饨皮，然后逐个包入馄饨馅，制成馄饨。

4. 炒锅内放入熟猪油（二两），用旺火烧至七成热，先下葱片、姜末（一钱），爆出香味，再下海参、玉兰片及绍酒（一钱五分）、精盐（七分）、白酱油（五钱），加以煸炒，放入鸡清汤烧沸，用湿淀粉勾芡，浇入熟猪油（一两），盛于碗中。在烧制海参的同时，给另一炒锅内放入熟猪油（一斤），用旺火烧至七成热，投入馄饨，炸至馄饨在油里翻滚、颜色金黄时捞出，盛在大汤碗中，并将炒锅内热油舀入一两。

5. 馄饨与海参趁热同时上桌。先将馄饨碗放在桌上，立即将海参倒入馄饨碗里，发出"吱吱"响声。

（烹制此菜，操作必须迅速，配合必须紧凑。炸馄饨时间与走菜时间的距离越短越好，否则热油转凉，馄饨发皮，不发响声，使菜的风味减退。）

特　点

海参滑润柔软，馄饨皮酥馅嫩，汤激热油，香气四溢。

一〇三、海参烀蹄子

原　料

水发海参……………………………………………一斤

猪蹄……………………………………………四个

葱……………………………………………一两五钱

姜……………………………………………三钱

八角……………………………………………二只

酱油……………………………………………八钱

精盐……………………………………………六钱

绍酒……………………………………………一两

味精……………………………………………五分

蜂蜜……………………………………………三钱

醋……………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………五钱

肉汤……………………………………………二斤

熟猪油……………………………………………二两五钱

菜籽油……………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将猪蹄刮洗干净，入汤锅煮至九成熟捞出，搌干水，将蜂蜜、醋和匀，涂抹皮面。炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入猪蹄，炸至皮面呈深红色时捞出。

2．大葱一两切成二寸长的段，五钱切成八分长的段。姜块二钱拍松，一钱切成末。

3．猪蹄用刀顺长将皮切开，去骨，切成三分宽的长条，皮朝下装入蒸碗里，加二寸长的葱段（一两）、姜块、八角和肉汤（三两）、精盐（三钱）、酱油（五钱）、绍酒（四钱），上笼先用旺火蒸三十分钟，再用小火蒸三十分钟取出，拣去葱、姜、八角，扣入汤碗里。

4．将海参片成二寸长、八分宽的斜刀片。汤锅内放入肉汤，加精盐（二钱）、绍酒（三钱），用旺火烧沸，下入海参，改用小火煨约五分钟捞出，沥去汤汁，放入碗中。原炒锅内放入熟猪油（二两），用旺火烧至七成热，投入八分长的葱段、姜末，煸出香味，倒入海参，加肉汤（五两）、精盐（一钱）、酱油（三钱）、绍酒（三钱），用中火烧约五分钟，放入味精（三分），用湿淀粉勾流水芡搅匀，淋入熟猪油（五钱），颠翻出锅，盖在猪蹄上。

特　点

海参绵润，猪蹄粘烂，汤汁浓醇，是冬令佳肴。

一〇四、鸡　茸　鱼　翅

原　料

水发鱼翅……四两
鸡脯肉……一两五钱
鸡蛋清……二个
熟火腿末……一钱
豌豆苗尖……二个
葱段……三钱
姜块……二钱
精盐……二钱
绍酒……二钱
味精……二分
湿淀粉……三钱

鸡清汤……………………………………一斤五两

鸡油……………………………………………一钱

制 法

1. 炒锅内放入清水二斤，用中火烧沸，下入鱼翅，煨约三分钟捞出，盛于盆中，放入拍松的葱段、姜块及精盐（一钱）、绍酒（一钱）拌匀，加盖，渍约三分钟取出，用温水漂洗后捞出，握干水。

2. 鸡脯肉去净筋膜，用刀背砸成细茸，放入碗中，加鸡蛋清、湿淀粉搅拌成鸡茸糊。

3. 原炒锅内放入鸡清汤，用旺火烧至微沸时，将鱼翅逐个挂匀鸡茸糊，投入汤中汆透，加绍酒（一钱）、精盐（一钱），汤沸，撇净浮沫，放入味精，盛于大汤碗中，撒上火腿末、豌豆苗尖，滴入鸡油。

（鸡茸海参、鸡茸鱼肚制法与此相同。）

特 点

汤清亮，色洁白，味鲜香。

一〇五、八 卦 鱼 肚

原 料

水发鱼肚……………………………………二两

鸡脯肉……………………………………六两

鸡蛋清……………………………………三个

摊鸡蛋皮……………………………………一张

姜片…………………………………………三片

葱段……………………………………………三钱

熟火腿……………………………………………五钱

水发香菇…………………………………………三钱

菠菜叶……………………………………………二钱

绍酒………………………………………………三钱

精盐……………………………………………一钱八分

味精………………………………………………四分

湿淀粉……………………………………………二钱

鸡清汤…………………………………………二斤五两

熟猪油……………………………………………二钱

制　法

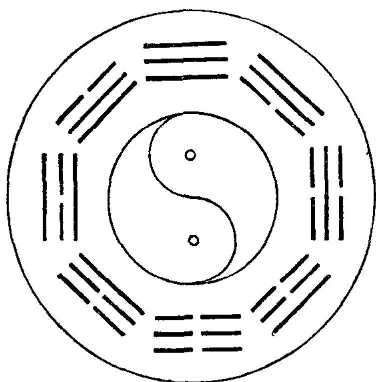
1．将鸡脯肉、葱、姜放在一起，用刀剁碎，捣成细泥状，放于碗中，加精盐（三分）、味精（一分）、鸡蛋清、湿淀粉，搅成鸡酿子。鱼肚用刀片成二寸长、八分宽的薄片（越薄越好）。

2．取七寸大平盘一个，用熟猪油涂抹，将鱼肚平铺在盘内成圆形，再将鸡酿子全部盖在鱼肚上，摊平抹光。

3．火腿切成半分粗、一寸长的细丝六根，四分长的细丝十二根，二寸长的细丝三根，一分半大的圆片一个，其余的剁成细茸。菠菜叶也切成一寸长的细丝六根，四分长的细丝十二根。香菇切成一分半大的圆片一个，其余斩成细茸。摊鸡蛋皮切成细丝。

4．先用二寸长的火腿丝三根在鸡酿子的中心围成直径约二寸的圆圈，再用摊鸡蛋皮丝在圆圈中摆成两个首尾相交的鱼形图案，然后将香菇茸、火腿茸分别铺在两条鱼形里，

再用火腿片和香菇片调开颜色，点缀上眼睛，做成“太极图”。用火腿丝、菠菜丝围绕“太极图”，调开颜色，等距离地摆成八卦图案（如图），上笼蒸约五分钟取出。按照图案花纹，先用手勺把“太极图”挖开，保持原形，推入汤盘内。



5．汤锅内放入鸡清汤，加绍酒、精盐（一钱五分），用小火烧沸，撇净浮沫，放入味精（三分），浇入汤盘即成。

特　点

此菜鱼肚柔软，鸡肉细嫩，汤清味鲜，因有八卦图案，故名。

一〇六、鸡　爪　鱼　翅

原　料

水发鱼翅……………………………………三两

鸡蛋清……………………………………二个

鸡脯肉……………………………………二两

猪肘肉……………………………………………三两
精盐………………………………………………一钱
胡椒面……………………………………………二分
味精………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………八钱
葱段………………………………………………六钱
姜片………………………………………………一钱
豌豆苗尖…………………………………………二个
鸡清汤……………………………………七两五钱
鸡油………………………………………………三钱

制　法

1. 鸡脯肉砸成细茸，加鸡蛋清（二个）、精盐(二分)、湿淀粉（二钱）、胡椒面、鸡清汤（五钱），搅成酿子。

2. 将猪肘肉刮洗净，放入蒸碗中，加葱上笼用旺火蒸约一小时取出，切成一寸长、四分宽的条，共十二条。

3. 汤锅内放入清水二斤，用旺火烧沸后，端锅离火。把发好的鱼翅一次取五根，用手捏着顶端，在鸡茸酿子中沾匀，逐个放入汤锅中使其遇热粘结成鸡爪形，共做十二个。将汤锅仍放回旺火上，水沸后，将制成的鸡爪鱼翅捞出，交叉排放在蒸碗中，再将肘肉条排放在鸡爪鱼翅上，加鸡清汤（二两）、葱（三钱）、姜（一钱）、精盐（七分），上笼用旺火蒸二十分钟取出，拣去葱、姜，原汁滗入碗内，扣入大汤碗中。

4. 汤锅内倒入原汁，加入鸡清汤（五两）、精盐（一分）、味精（二分），汤沸后浇入汤碗，撒上豌豆苗尖，淋

入鸡油。

特　点

形如鸡爪，松软可口，汤鲜味美。

一〇七、虾子烧海三鲜

原　料

水发海参……………………………………………二两
水发鱿鱼……………………………………………二两
水发鱼肚……………………………………………二两
水发虾子…………………………………………一钱五分
葱花…………………………………………………一钱
姜末…………………………………………………三分
精盐…………………………………………………一钱
酱油…………………………………………………三钱
绍酒…………………………………………………二钱
味精…………………………………………………三分
湿淀粉………………………………………………二钱
鸡清汤………………………………………………四两
熟猪油……………………………………………一两二钱

制　法

1. 将海参、鱿鱼、鱼肚都片成二寸长、一寸宽的斜刀片。

2. 汤锅内放入肉汤，加精盐（五分）、绍酒（五分），用旺火烧沸，将海参片、鱿鱼片、鱼肚片投入煨三分钟，捞

出。

3．炒锅内放入熟猪油（八钱），用旺火烧至七成热，先下葱花，急速搅炒，加入精盐（五分）、酱油（三钱）、绍酒（一钱五分）、味精（三分）和鸡清汤，用中火烧至汤汁剩一半时，再用湿淀粉勾芡收汁，淋入熟猪油（四钱），颠翻装盘。

特　点

菜色金红，鲜香味浓。

一〇八、神　仙　葫　芦

原　料

食用葫芦……………………一个（约重四至五斤）
水发海参……………………………………三两
水发鱿鱼……………………………………三两
水发干贝……………………………………五钱
水发香菇……………………………………三钱
水发玉兰片…………………………………五钱
炸樱桃丸子（如樱桃大）…………………一两五钱
炸眉梢丸子⑦……………………………一两五钱
小酥肉………………………………………二两
熟鸡肉………………………………………二两
熟火腿………………………………………一两
精盐…………………………………………二钱
葱花…………………………………………二分

姜末…………………………………………三分
绍酒…………………………………………二钱
胡椒面………………………………………一钱
味精…………………………………………四分
干淀粉………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………五钱
肉汤……………………………………一斤五两
菜籽油…………………………二斤(约耗二两)
熟猪油………………………………………二两

制 法

1. 选用供食用的形态圆正的葫芦一个，用水洗净，轻轻刮去表面薄皮，雕刻上花纹图案后，投入烧至八成热的油锅中，略炸一下捞出，由带蒂一端切断，作为盖子，去掉瓤。

2. 海参、鱿鱼、香菇、玉兰片、鸡肉、火腿、小酥肉都切成四分大、二分厚的丁。干贝撕开。

3. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，先下葱、姜稍爆，再下海参、鱿鱼、干贝、香菇、玉兰片、鸡肉、小酥肉、火腿及两种丸子，加精盐、绍酒煸炒一下，放入肉汤，用旺火烧沸，撇净浮沫，用湿淀粉勾芡（先将少量干淀粉放入葫芦内，使之沾上一层干淀粉），装入葫芦内，撒上胡椒面，盖好盖，并用竹扦扎牢，放在汤盘上，上笼用旺火蒸约十分钟取出，去掉竹扦，揭盖，加味精，上桌。

特 点

清香味醇，形美悦目。

一〇九、酸辣海三丁

原　料

水发海参……………………………………八两
水发鱿鱼……………………………………八两
熟鸡腿肉……………………………………四两
蒜苗…………………………………………五钱
香菜…………………………………………五钱
酱油…………………………………………二两
醋……………………………………………一两五钱
胡椒面………………………………………一钱
精盐…………………………………………三分
绍酒…………………………………………二钱
干辣椒………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………三钱
鸡清汤………………………………………一斤二两
熟猪油………………………………………二两
芝麻油………………………………………五钱

制　法

1．将海参、鱿鱼、熟鸡腿肉都切成三分大的丁，放入碗中。蒜苗切成六分长的斜刀段。香菜切碎。干辣椒切成一寸长的段。

2．汤锅内放入清水二斤，用旺火烧沸，下入海参丁、鱿鱼丁汆过，捞出，倒去汤水。原汤锅内放入鸡清汤（二

两），加酱油（五钱）、绍酒（一钱），投入海参、鱿鱼、鸡肉丁，移小火上煨五分钟。

3．炒锅内放入熟猪油（一两），用旺火烧至六成热，先下干辣椒段炸出味，再加入酱油、绍酒和鸡清汤(一斤)，待汤烧沸，加精盐、胡椒面，倒入海参、鱿鱼、鸡肉丁，用湿淀粉勾流水芡，烹入醋，烧沸，淋上芝麻油，投入蒜苗段即成。上桌时另带香菜小碟。

特　点

海味香醇，酸辣爽口。

一一〇、奶 汤 锅 子 鱼

原　料

活鲤鱼……………………………一条(约重二斤)
水发玉兰片……………………………………五钱
水发香菇………………………………………五钱
熟火腿…………………………………………五钱
豆腐……………………………………………四两
菠菜……………………………………………四两
葱段……………………………………………三钱
姜片…………………………………………一钱五分
精盐……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………三钱
醋………………………………………………一两
白胡椒面………………………………………二分

香菜……………………………………………五钱

肉汤……………………………………………一斤

奶汤……………………………………………三斤

熟猪油…………………………………………二两

制　法

1．将鲤鱼经粗加工后洗净，从头至尾剖成两爿，剁去鱼头，用刀切成瓦块形，再洗净。

2．将菠菜择去老叶，洗净，劈开根，切成一寸长的段，用开水烫过，捞出控净水分，放在盘中。豆腐切成二分厚、五分见方的片，放在碗中，加入肉汤（以淹没豆腐为度），上笼蒸约十五分钟，取出放于盘中。火腿、玉兰片、香菇都切成片。

3．炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，下葱、姜、鱼块，颠翻几下，加绍酒、精盐后再颠翻，先后约半分钟，放入奶汤（二斤），再下火腿片、玉兰片、香菇片，炖约两分钟（鱼块要保持白色），盛入锅子（专用盛具，如图）内，



加盖上桌。另带豆腐、菠菜、姜醋小碟。

4. 上桌后，立即将锅下的白酒点燃，烧沸锅子，揭去锅盖，下香菜和白胡椒面。就餐时，将鱼肉夹出，蘸姜醋汁吃，吃过一半后，向锅内续奶汤，下菠菜、豆腐，继续烧沸，连汤带菜一起吃。

特　点

鱼肉细嫩，色白如玉，汤浓味鲜，是冬令佳肴。

一一一、咋口鱼

原　料

活鲤鱼……………………………一条(约重一斤)
白糖……………………………………一两五钱
精盐…………………………………………三分
湿淀粉………………………………………六钱
醋……………………………………………八钱
番茄酱………………………………………五钱
葱花…………………………………………三钱
姜末…………………………………………二钱
蒜末…………………………………………二钱
菜籽油………………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1. 取碗一个，放入白糖、醋、精盐、番茄酱、葱花、姜末及湿淀粉（四钱），调成糖醋汁。

2. 将炒锅放入菜籽油，用旺火烧至八成热，做好炸鱼

的准备工作。同时将活鲤鱼放在砧板上，迅速去鳞，抠腮，开膛，清除内脏，冲洗干净，在鱼身两面剞上牡丹花刀纹⑩，涂抹湿淀粉（二钱），立即用手抓住鱼头，将鱼身下入油中，两面翻动，炸至鱼身上色后取出，放在鱼盘内。

3．原炒锅留油（一两），火速倒入糖醋汁，汁起下入蒜末，浇在鱼身上，迅速上桌。

（以上操作要迅速准确，干净利落，最好在两分钟内完成，时间越短，效果越好。）

特　点

此菜上桌时，鱼嘴尚在张合，故名“咋口鱼”，肉质极鲜嫩，酸甜可口。如将食剩下的鱼骨架回锅，另加豆腐、菠菜，可烹制成豆腐鱼羹汤，是陕西省汉中县风味菜。

一一二、烧　鱼　梅*

原　料

活鲤鱼……………………………一条（约重四斤）

湿淀粉…………………………………………九钱

红辣椒…………………………………………一两

水发香菇………………………………………一两

姜片……………………………………………二分

精盐……………………………………………三分

胡椒面…………………………………………三分

* 鱼梅：汉中口音，鱼梅与玉米谐音，因此鱼形似玉米棒，故名。

味精……………………………………………………二分
鸡蛋……………………………………………………二个
馒头屑…………………………………………………三两
熟竹笋尖………………………………………………一两
葱片……………………………………………………一两
酱油……………………………………………………三钱
番茄酱…………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………三钱
肉汤……………………………………………………四两
菜籽油……………………………二斤(约耗三两)
熟猪油…………………………………………………二钱

制　法

1. 将鲤鱼粗加工后洗净，剁去头尾，从脊背处劈开，片成两爿，剔去骨刺，内腔翻转向外，在鱼肉上剞成荔枝花刀纹*，不伤鱼皮，保持鱼身完整。红辣椒切成二分长的丁。熟竹笋尖切成八分长的片。香菇切成片。

2. 鸡蛋磕入碗中，加湿淀粉（五钱），调成软糊，将鱼挂糊后，再沾上馒头屑。

3. 炒锅内放入菜籽油，用中火烧至七成热，将挂好糊的鱼放入锅内，炸至皮硬、卷起时捞出，待油温升至八成热时，再下锅复炸至呈金黄色时捞出，放于盘中。

4. 原炒锅内留油（一两），用旺火烧至六成热，先下葱、红辣椒一爆，随即下入竹笋尖、香菇、番茄酱和肉汤，

---

* 荔枝花刀：先用直刀法在原料上剞深至四分之三的平行刀纹，再用直刀切与前垂直的刀纹，然后切成三角形。

再加精盐、绍酒、酱油，待汤烧沸，下入味精、胡椒面，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，浇入鱼盘即成。

特　点

花纹清晰，形如玉米棒，皮酥肉嫩，鲜香味美。

一一三、清蒸娃娃鱼

原　料

活娃娃鱼……………………………一条（约重三斤）

猪网油……………………………………六两

虾米………………………………………九个

白胡椒……………………………………十二粒

姜片………………………………………九片

葱段………………………………………六段

精盐………………………………………三钱

味精………………………………………三分

制　法

将娃娃鱼剥去皮，在鱼身剞牡丹花刀[10]。再将虾米、白胡椒、姜、葱相间放在鱼身上，撒上精盐、味精，然后用猪网油裹起，放在大鱼盘中，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，揭去网油上桌。

特　点

此菜选用体小的娃娃鱼，去皮后制成，不使其体形变化，并保持原汤、原味，鲜嫩异常。

一一四、熘娃娃鱼片

原　料

娃娃鱼肉……………………………………三两
鸡蛋清……………………………………二个
干淀粉……………………………………四钱
精盐……………………………………三分
胡椒面……………………………………一分
姜末……………………………………一分
水发木耳……………………………………五钱
大葱……………………………………五钱
水发玉兰片……………………………………二两
肉汤……………………………………二两
熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将娃娃鱼肉切成一寸五分大的薄片，放入鸡蛋清与干淀粉，搅拌均匀。大葱切成斜刀段。玉兰片切成薄片。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，倒入鱼片，用手勺推动散开后，倒入漏勺沥油。炒锅内留油少许，放回旺火上，油热后，放入葱、姜煸炒几下，再加入玉兰片、木耳、精盐、胡椒面，搅炒几下，添入肉汤烧沸，放入鱼片，加入味精，颠翻几下即成。

特　点

颜色洁白，鱼质鲜嫩。

一一五、豆腐烧娃娃鱼

原　料

净娃娃鱼肉……………………………………五两
嫩豆腐……………………………………………四两
水发木耳…………………………………………三钱
水发黄花…………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………四钱
精盐………………………………………………五分
胡椒面……………………………………………三分
味精………………………………………………二分
酱油………………………………………………四钱
绍酒………………………………………………四钱
白糖………………………………………………一钱
菠菜叶……………………………………………二钱
葱片………………………………………………二钱
姜末………………………………………………二钱
肉汤………………………………………………五两
芝麻油……………………………………………一两
菜籽油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将鱼肉切成小瓦块形，放于盆中，加精盐(三分)、湿淀粉（三钱）、酱油（二钱）抓匀。豆腐切成一寸长、八分宽、三分厚的方块，入开水锅中煮透捞出。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入鱼块，炸至皮紧、发黄时，倒入漏勺沥油。

3．原炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至六成热，先下葱、姜爆出香味，再下木耳、黄花、菠菜叶及肉汤，加精盐（二分）、胡椒面、味精、白糖、酱油（二钱），搅炒均匀，汁沸，即下入鱼块、豆腐，改用小火烧约五分钟，待汤汁浓稠、减少一半时，用湿淀粉（二钱）勾芡，烹入绍酒即成。

特　点

鱼与豆腐同烧，鱼肉鲜嫩，豆腐带有明显的鱼鲜味，营养丰富，是陕西省汉中地区名菜。

一一六、宫保娃娃鱼

原　料

净娃娃鱼肉……四两
花生米……二两
湿淀粉……四钱
鸡蛋清……一个
精盐……三分
胡椒面……二分
味精……二分
水发香菇……一两
干红辣椒……三钱
大葱……三钱

蒜片……………………………………………………四钱

酱油……………………………………………………三钱

绍酒……………………………………………………二钱

肉汤……………………………………………………二两

菜籽油………………………………一斤（约耗三两）

制　法

1. 将娃娃鱼肉先片成约三分厚的大片，剞麦穗花刀纹后，再切成六分大的丁，放于碗中，加精盐(一分)、酱油(一钱)、绍酒(二钱)、湿淀粉(二钱)、鸡蛋清(一个)抓匀。香菇切成四分大的丁。大葱、干红辣椒切四分长的段。花生米用油炸酥。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至五成热，下入鱼丁划散，倒入漏勺沥油。

3. 原炒锅内留油（约八钱），先下红辣椒段、姜爆出香味，辣椒段色变褐时，再下花生米、香菇，加肉汤、精盐（二分）、胡椒面、味精、酱油，烧至汁沸，用湿淀粉二钱勾芡，淋入菜籽油（三钱），下入娃娃鱼丁，颠翻出锅。

特　点

鱼肉鲜嫩，花生酥脆，香辣爽口。

一一七、豆瓣烧娃娃鱼

原　料

净娃娃鱼肉……………………………………………八两

豆瓣辣酱……………………………………………五钱

水发香菇……………………………………五钱
熟笋尖……………………………………五钱
精盐………………………………………一钱
胡椒面……………………………………三分
味精………………………………………二分
绍酒………………………………………四钱
大葱………………………………………四钱
姜末………………………………………三钱
酱油………………………………………二钱
蒜片………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………六钱
肉汤………………………………………二两
菜籽油……………………………一斤（约耗二两）
芝麻油……………………………………三钱

制　法

1. 将娃娃鱼肉切成二寸长、一寸宽、三分厚的块，加精盐（五分）、湿淀粉（四钱）抓匀。笋尖、香菇、大葱都切成片。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入鱼块，炸至色发黄时，捞出沥油。

3. 原炒锅内留油（一两），置中火上，先下豆瓣辣酱、葱、姜、蒜煸出香味，再下香菇、笋尖搅炒几下，放入肉汤，加精盐（五分）、酱油，下入鱼块。炒锅移小火上，煨约五分钟后，再放回旺火上，烹入绍酒，加胡椒面、味精，用湿淀粉（二钱）勾芡，淋入芝麻油即成。

特　点

色泽红润，鱼肉鲜嫩，具有汉中地区民间风味。

一一八、黄 焖 鳝 鱼

原　料

净鳝鱼肉……………………………………一斤五两
猪肥瘦肉……………………………………三两
酱油……………………………………一两六钱
精盐……………………………………一钱七分
绍酒……………………………………一两二钱
味精……………………………………五分
大蒜……………………………………三两
葱段……………………………………五钱
姜片……………………………………六钱
姜丝……………………………………一钱
桂皮……………………………………一钱
八角……………………………………二只
花椒……………………………………一钱
甜面酱……………………………………五钱
湿淀粉……………………………………五钱
鸡清汤……………………………………一斤
熟猪油……………………………五两（约耗四两）

制　法

1．将鳝鱼肉放入沸水锅内氽至稍硬时捞出，用清水洗

净后，切成二寸长的段。大蒜剥皮，切去两头。猪肉切成一寸长、六分宽、一分半厚的片。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成热，投入大蒜瓣、花椒粒，炸至蒜瓣色发黄时捞出留用，拣去花椒，制成花椒油。锅内留油一两，其余盛入碗中。炒锅放回火上，投入肉片，煸炒几下，烹入绍酒（二钱），再加酱油（三钱）、精盐（二分），颠翻几下，放于碗中。

3. 原炒锅另放入花椒油（二两），烧至七成热，投入葱、姜、桂皮、八角，炸出香味时捞出，放入甜面酱搅炒一下，再下鳝鱼段，烹入绍酒（五钱），加酱油（一两）、精盐（一钱），煸炒至鱼段发脆，放进肉片，再煸炒几下，添入鸡清汤（六两），煨约三分钟，盛入碗中。

4. 将鱼段拣出，整齐地排入蒸碗，再将炸过的蒜瓣摆在鱼段的两边，肉片放在鱼段上面，撒上桂皮、八角、葱、姜，浇上原汁，旺火沸水上笼，蒸约十五分钟取出，拣去葱、姜、桂皮、八角，滗去原汁，扣入汤盘，姜丝撒在鱼段上。

5. 炒锅内放入原汁及鸡清汤（四两），加精盐（五分）、绍酒（五钱）、酱油（三钱），用旺火烧沸后，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，淋上熟猪油（五钱），浇入汤盘即成。

特　点

色泽金黄，鱼脆肉嫩，鲜香味浓，佐酒下饭均宜。

一一九、干 煸 鳝 鱼

原　料

鳝鱼……………………………………………一斤
大蒜……………………………………………五钱
大葱……………………………………………六钱
姜末……………………………………………三钱
干辣椒丝………………………………………二分
酱油……………………………………………三钱
精盐……………………………………………六分
绍酒……………………………………………三钱
醋………………………………………………一钱
味精……………………………………………三分
干淀粉…………………………………………八钱
菜籽油…………………………四斤（约耗一两）
熟猪油…………………………………………四两

制　法

1. 将活鳝鱼放在盆内，盖上筛子，浇入开水烫死，放入沸水锅中，用微火煮约三分钟，待鳝鱼嘴张开时捞出，放进凉水里漂净黏液，再将鱼背朝下，放在砧板上，用骨刀将鱼身顺长划开，除去内脏及脊骨，将鱼肉切成粗丝，截成二寸长的段，洗净，搌干水，抖散，撒上干淀粉，加酱油（二钱）拌匀。大蒜去皮，切成片。大葱劈开，切成八分长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，投入鳝鱼段，炸至色黄皮酥，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅放回火上，另加熟猪油烧至七成热，下干辣椒丝炸焦，用醋一烹，即下蒜、姜、葱煸出香味，加入酱油

（一钱）、绍酒（三钱），将鳝鱼段迅速下锅，颠翻两分钟即成。

特　点

皮脆肉嫩，香鲜可口，是陕西省三原县风味菜。

一二〇、肉片烧鳝鱼段

原　料

净鳝鱼肉……………………………………三两
猪肥瘦肉……………………………………二两
熟竹笋………………………………………二两
净莴笋………………………………………一两
水发木耳……………………………………五钱
精盐…………………………………………三分
胡椒面………………………………………三分
味精…………………………………………二分
酱油…………………………………………三钱
绍酒…………………………………………四钱
大葱…………………………………………三钱
姜末…………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………三钱
肉汤…………………………………………二两
菜籽油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将鳝鱼肉洗净，切成一寸长的段，猪肉切成一寸

长、六分宽的薄片，同盛一碗中，加精盐（二分）、酱油（一钱）、湿淀粉（二钱）抓匀。竹笋、莴笋都切成八分长、五分宽的薄片。大葱切成八分长的斜形片。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入鱼段、肉片划散，捞入漏勺沥油。

3．原炒锅内留油（约一两），先下葱、姜爆出香味，再下竹笋、莴笋、木耳，搅炒几下，放入肉汤，加精盐（一分）、胡椒面、味精，待汁烧沸，用湿淀粉（一钱）勾芡，下入鳝鱼段、肉片，烹入绍酒，淋入熟菜籽油（三钱）即成。

特　点

鱼肉鲜嫩，肉片酥香。

一二一、清蒸白鳝

原　料

白鳝鱼……………………………两条（约重二斤）
水发玉兰片……………………………………五钱
水发虾米………………………………………一钱
水发香菇………………………………………五钱
熟火腿…………………………………………二钱
豌豆苗尖………………………………………五个
猪板油…………………………………………二钱
大葱……………………………………………五钱
姜片……………………………………………二钱

精盐……………………………………二钱
绍酒…………………………………一钱五分
味精……………………………………五分
肉汤……………………………………六两

制　法

1．将白鳝鱼（即青背白腹鳝鱼）的头用钉子固定在案板上，用小尖刀顺腹部划开，除去内脏，用清水洗净，入沸水锅一烫，立即捞出，用净白布由头部向尾部反复擦净水分和黏液，再用清水洗净，剁成一寸半至二寸长的段，在每段鳝背的两端横着剞一刀纹，再在两个刀纹之间，剞一斜十字刀纹。

2．大葱切成三段。火腿切成三片。玉兰片切成二寸长、八分宽、一分厚的片。香菇切成片。猪板油撕去皮膜，切成黄豆大的丁。

3．鳝鱼段按头尾顺序，盘着摆在鱼盘里，将葱、姜、玉兰片、火腿、香菇、虾米、猪板油丁摆在鳝鱼肉上（色调要协调，形式要美观），加肉汤（四两），放入精盐（一钱五分）、绍酒（一钱）、味精（三分），上笼用旺火蒸约十五分钟后取出。将原汁滗入炒锅内，再加肉汤（二两）烧沸，撇净浮沫，加味精（二分）、绍酒（五分）、精盐（五分），浇入鱼盘里，放上豌豆苗尖即成。

特　点

色泽洁白，肉嫩味鲜，富于营养。

一二二、麻辣鳝鱼丝

原　料

净鳝鱼肉……………………………………四两
莴笋…………………………………………二两
水发玉兰片…………………………………一两
大红辣椒……………………………………一两
精盐…………………………………………三分
胡椒面………………………………………三分
酱油…………………………………………三钱
醋……………………………………………二钱
大葱…………………………………………四钱
姜末…………………………………………二钱
蒜末…………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………三钱
绍酒…………………………………………四钱
花椒面………………………………………二分
肉汤…………………………………………二两
菜籽油…………………………五两（约耗二两）

制　法

1．将鳝鱼肉洗净，切成一寸长的丝，放于碗内，加精盐（一分）、酱油（一钱）、湿淀粉（二钱）抓匀。莴笋、玉兰片、大葱都切成一寸长的细丝。红辣椒也切成丝。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入鳝鱼

丝划散，倒入漏勺沥油。

3．原炒锅内留油（约一两），先下辣椒丝、葱煸炒一下，再下姜、蒜、花椒面、莴笋丝、玉兰片丝，搅炒均匀，加精盐（二分）、胡椒面（三分）、肉汤，汁沸，用湿淀粉（一钱）勾芡，加绍酒，烹入醋，淋入熟菜籽油（三钱），倒入鳝鱼丝搅匀即成。

特　点

鱼丝鲜嫩，麻辣可口。

一二三、白 雪 团 鱼

原　料

活团鱼……………………………一个（约重八两）
鸡蛋清………………………………………四个
鸡脯肉………………………………………二两
精盐…………………………………………九分
胡椒面………………………………………三分
味精…………………………………………三分
水发木耳……………………………………二钱
葱花…………………………………………四钱
菠菜叶………………………………………二钱
姜末…………………………………………二分
姜片…………………………………………一钱
葱段…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………五钱

湿淀粉……………………………………………六钱

鸡清汤……………………………………………二两

熟猪油……………………………………………六钱

制　法

1. 将团鱼杀死后，用沸水烫过，除去外膜，再入沸水锅中，煮约两三分钟后，去掉甲壳和内脏，洗净,剁成八块，装入蒸碗，加团鱼汤（二两）、精盐（五分)、绍酒(一钱)、葱段、姜片（一钱），上笼用旺火蒸约四十分钟取出，拣去葱、姜，滗去汤汁。鸡脯肉取净筋膜，用刀背砸成细茸，放于碗中，加清水三两，浸漂十分钟后，色发白时滗去水，加鸡蛋清（一个）、鸡清汤搅拌均匀，加入熟猪油（五钱）、葱花（四钱）、姜末（二分）、湿淀粉（六钱），用筷子搅打至有粘性，再加精盐（一分）、胡椒面（一分)、味精(一分），搅匀成鸡酿子，酿入八块团鱼的腹腔内，团鱼背向上，装入蒸碗，仍拼成团鱼形状，用酿子涂抹鱼身上面，上笼用中火蒸约十分钟取出。木耳、菠菜切成末。

2. 将鸡蛋清（三个）搅打成泡沫状，倒在蒸好的团鱼上面。再用菠菜末、木耳末在上面制成梅花图案，上笼用小火烘约三分钟取出。

3. 炒锅内放入团鱼汤（七两），加精盐（三分）、胡椒面（二分）、味精（二分)、绍酒（四钱），用旺火烧沸，撇净浮沫，浇入碗内，淋上熟猪油（一钱）即成。

特　点

色洁白，汤鲜味美，形如团鱼卧在雪中，故名。

一二四、金 钱 团 鱼

原　料

团鱼裙边……………………………………二两
鸡酿子（红白各半）………………………二两
精盐………………………………………二钱五分
胡椒面……………………………………四分
味精………………………………………二分
湿淀粉……………………………………二钱
干淀粉……………………………………五钱
莴笋………………………………………五钱
海带………………………………………一两
葱段………………………………………二两
姜末………………………………………三钱
水发木耳…………………………………二钱
绍酒………………………………………四钱
鸡清汤……………………………………四两
熟猪油……………………………………五钱

制　法

1. 将干淀粉（一钱）放于碗中，加清水一钱调拌成糊。团鱼裙边煮至五成熟，片成二寸长、一寸五分宽的薄片，共五片，平铺在案板上，轻轻扑上一层干淀粉（二钱），逐片放上红色鸡酿子摊匀卷起，制成“裙边卷”。将海带洗净，煮熟，切成二寸五分长、二寸宽的片，共五片，平铺在

案板上，也扑上一层干淀粉（二钱），逐片放上白色鸡酿子摊匀。然后将“裙边卷”逐个放于每片海带片的一端卷起，并用湿淀粉在接茬处粘牢，放于盘中，上笼用旺火蒸约十分钟取出晾凉。将每个卷切成同样厚的四个圆形片，制成二十个“金钱”，整齐地平放在蒸碗里，将裙边碎料装在上面，加葱、姜、胡椒面、精盐（二钱）、鸡清汤（一两），上笼用中火蒸约五分钟取出，翻入汤盘。

2、将莴笋切成圆形薄片。炒锅内放入鸡清汤(三两)，下入莴笋片、木耳和绍酒（四钱）、精盐（五分），用旺火烧沸，并用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（五钱），浇入汤盘即成。

特　点

菜形如金钱，味香鲜。

一二五、龙 眼 团 鱼

原　料

团鱼裙边……………………………………四两
鲜百合……………………………………一两
白糖……………………………………二两
干淀粉……………………………………二钱
大红枣……………………………………十六个
薏仁米……………………………………一两
熟猪油……………………………………五钱

制　法

1. 将团鱼裙边煮至五成熟，片成三寸长、一寸宽的薄片，共十六片。红枣洗净，顺长切一刀纹，剖去枣核。干淀粉放于小碗中，加清水五钱调成糊。

2. 将团鱼裙边片平铺在案板上，取枣一枚，放在裙边片的一端，卷拢起来。用湿淀粉将接茬处粘牢成"龙眼"状。逐片卷完后，竖着整齐地装入蒸碗。再将泡过的薏仁米、百合放一碗中，加白糖（一两）、熟猪油拌匀，装在"龙眼"上面，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，扣入汤盘中。

3. 炒锅内放入清水二两和白糖（一两），用旺火烧至白糖溶化，再用湿淀粉（二钱）勾芡，浇入汤盘即成。

特　点

油润香甜，因形似"龙眼"，故名。

一二六、白玉金鱼汤

原　料

鲜鲤鱼肉……五两
鸡脯肉……二两
鸡蛋……三个
鸡蛋清……三个
水发香菇……五钱
葱花……三分
姜末……二分
精盐……五分
胡椒面……三分

味精……………………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………………二钱

团鱼清汤………………………………………………二斤

熟猪油…………………………………………………一两

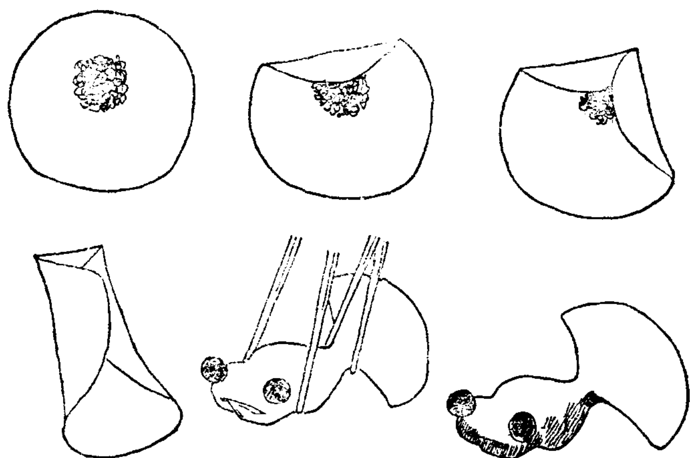
制　法

1．将鲤鱼肉剔净骨刺，用刀背砸成茸，放于碗中，加鸡蛋清（二个）、湿淀粉（二钱）、精盐（二分）、胡椒面（一分）、味精（一分）、熟猪油（六钱）、团鱼清汤（一两），拌成鱼酿子。

2．汤锅内放入清水三斤，用小火烧至五成热，左手握鱼酿子向外挤，右手用小羹匙挖出，下入锅内汆熟，成为直径约五分的鱼丸子三十个。

3．鸡脯肉剁成肉泥，加鸡蛋清（一个）、精盐（一分）、葱花（一分）、姜末（一分）、团鱼清汤（一两），搅拌成馅。

4．将鸡蛋磕入碗中打散，再均匀地分置于两个碗中，一个碗内加入少许红食色素，即成红、黄两种颜色的蛋汁。手勺用油涂抹，放在小火上，用小羹匙舀半勺蛋汁放入手勺，转动摊匀，煎成直径约二寸大的鸡蛋皮。手勺离火，趁热将鸡肉馅（约二钱）放在蛋皮上的三分之一处，然后将放馅一端的蛋皮横折盖在馅上，再将两边的蛋皮折盖于馅的上面，随即用筷子先在横折处夹一下，成鱼头形，再在二分之一处夹一下，即成鱼身、鱼尾，用花椒做鱼眼，即成“金鱼”。依此法做出十二个红、白两色的“金鱼”（如图），放在用油抹过的平盘内，上笼蒸约三分钟取出。



5．汤碗内放入鱼丸子，将“金鱼”头向里、红白相间地摆在上边。

6．汤锅内放入团鱼清汤（一斤八两），加香菇（五钱）、精盐（二分）、葱花（二分）、姜末（一分），用旺火烧沸，撇净浮沫，放入胡椒面（二分）、味精（一分），淋入熟猪油（一钱），浇入汤碗中即成。

特　点

鱼丸色白如玉，衬以两色“金鱼”，色泽鲜艳，汤鲜味美，为筵席佳肴。这是陕西省汉中地区风味菜。

一二七、糖 醋 鲇 鱼 片

原　料

鲇鱼……………………………………………………二斤

鸡蛋清……………………………………………………二个
白糖……………………………………………………三两
醋…………………………………………………一两五钱
酱油……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………五钱
姜末……………………………………………………一钱
葱花……………………………………………………二钱
蒜末……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………二两五钱
菜籽油……………………………三斤（约耗二两）
熟猪油…………………………………………二两五钱

制　法

1. 先将鲇鱼皮剥去，开膛取出内脏，洗净后，用刀从腮下顺脊椎骨推向尾部，取下鱼身两侧的两条肉，再片成六分宽、二寸长的薄片，逐片摊在盘内，用精盐（二钱）绍酒（五钱）抓匀，渍两分钟。蛋清（两个）与湿淀粉（二两）搅成糊。

2. 将炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，将鱼片逐片挂糊，下入油中，用手勺推散，勿使粘连，炸至略微上黄色时捞出。待油温升到八成热时，再下入鱼片复炸至呈金黄色时捞出，放在鱼盘内。

3. 将白糖（三两）、醋（一两五钱）、精盐（一钱）、酱油（五钱）、湿淀粉（五钱）放入碗中，加水三两，调成糖醋芡汁。原炒锅内加熟猪油（一两），用旺火烧至八成热，

先下葱花、姜末，随将糖醋芡汁倒入搅动，烧至起鱼眼泡时，浇入熟猪油（一两五钱），将汁烘起，投入蒜末，倒入鱼片颠翻裹汁。

特　点

外酥里嫩，甜酸味美。

一二八、墨鱼氽腰片

原　料

墨鱼干……………………………………二两
猪腰……………………………………一两
水发香菇……………………………………二钱
水发玉兰片……………………………………四钱
绍酒……………………………………一钱五分
白胡椒粉……………………………………一分
精盐……………………………………五分
味精……………………………………二分
肉汤……………………………………四两
鸡清汤……………………………………六两

制　法

1. 将墨鱼干用凉水泡两小时，撕去皮膜，放在含碱百分之五的水温为摄氏三十度的温水里泡三小时后，倒入锅中，置小火上烧至水微沸、墨鱼干卷曲时，将锅端下。待水温下降时，把光滑、绵软、色金黄的墨鱼片拣出，放入另一水盆里，用摄氏六十度热水反复漂洗，去净碱味，泡在温水

里。（未发开的墨鱼片，仍放在原碱水里，照前法处理。）

2．将猪腰撕去外皮，剖成两半，除净腰臊，横着腰身片成八分宽的坡刀片，用清水漂五分钟，放入沸水锅里一汆，色变白即捞出，放在碗里，加绍酒（五分）、精盐（一分）抓匀，渍约五分钟，滗去水，放入汤盘的一边。另将发好的墨鱼片片成一寸半长、八分宽的坡刀片。汤锅中放入肉汤，加绍酒（五分）、精盐（二分），用小火烧沸，下墨鱼片，煨两分钟，捞出控净水，与腰片对称，放在汤盘的另一边。

3．将玉兰片切成一寸半长、八分宽的斜形薄片。香菇每只切成三片，都放入汤盘里。

4．汤锅内放入鸡清汤，加绍酒（五分）、精盐（二分），用小火烧沸后，先往汤盘里浇入二两，将墨鱼片、腰片氽一下，再将汤仍滗回汤锅里，撇去浮沫，加味精，浇入汤盘，撒上白胡椒粉。

特　点

墨鱼绵软，腰片脆嫩，汤清味鲜，是夏令佳肴。

一二九、肉米烧墨鱼

原　料

水发墨鱼……………………………………四两

瘦猪肉……………………………………一两

水发香菇末………………………………三分

鸡蛋清……………………………………一个

葱花………………………………………五分

姜末……………………………………………三分
精盐……………………………………………二钱
味精……………………………………………二分
绍酒……………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………三钱
肉汤……………………………………………九两
熟猪油……………………四两（约耗一两二钱）

制　法

1．将墨鱼片成二寸长、八分宽的斜刀片。瘦猪肉剁成肉米，放一碗中，加鸡蛋清、湿淀粉（一钱）、精盐调匀。

2．炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，下肉米划散，色变白时，倒入漏勺沥油。

3．汤锅置旺火上，倒入肉汤（五两），加精盐（一钱）、绍酒（三钱），投入墨鱼片，改用小火，煨三分钟捞出。炒锅内放熟猪油（一两），用旺火烧至五成热，加入葱、姜一爆，即下墨鱼片，添肉汤（四两），加精盐（八分）、味精（二分），汤沸后将锅移小火上，待汤汁浓稠时，用湿淀粉（二钱）勾芡，下入肉米，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘，撒上香菇末。

特　点

汁白味鲜，软嫩爽口。

一三〇、炒 墨 鱼 丝

原　料

水发墨鱼…………………………………三两五钱

水发玉兰片……………………………一两五钱

葱花……………………………………………五分

姜末……………………………………………三分

精盐……………………………………………三分

酱油……………………………………………二钱

绍酒……………………………………………二钱

味精……………………………………………三分

湿淀粉…………………………………………五分

肉汤……………………………………………五钱

熟猪油…………………………………………八钱

制　法

1. 将墨鱼切成丝，用摄氏六十度热水漂净碱味，沥干水。水发玉兰片切成丝。

2. 炒锅内放入熟猪油（六钱），用旺火烧至七成热，先下葱、姜稍爆，后下墨鱼丝和玉兰片丝，急速搅炒，加绍酒、精盐、酱油后再炒几下，倒入肉汤，加味精搅匀，勾薄芡，淋熟猪油（二钱）即成。

特　点

颜色淡黄，脆嫩鲜香。

一三一、红 烧 鲜

原 料

净鱼肉……………………………………………………一斤

净羊肉……………………………………………………一斤

酱油………………………………………………………六钱

精盐………………………………………………………五分

小茴香……………………………………………………一钱

八角………………………………………………………四个

桂皮………………………………………………………一钱

花椒………………………………………………………一钱

葱片………………………………………………………三钱

姜丝………………………………………………………三钱

蒜片………………………………………………………二钱

绍酒………………………………………………………三钱

醋…………………………………………………………二钱

味精………………………………………………………三分

湿淀粉……………………………………………………三钱

菜籽油………………………………二斤（约耗二两）

芝麻油……………………………………………………五钱

制 法

1. 选羊后腿肉肥嫩部分洗净，入沸水锅氽约二十分钟捞出，整块放入沙锅，添满清水，加葱、姜(各一钱)和精盐（五分）、绍酒（一钱）、香料包（内装小茴香一钱、八

角二个、桂皮五分、花椒一钱），用微火炖熟，取出香料包，捞出羊肉，切成二寸长、一寸宽、三分厚的块，留汤待用。鱼肉（鲤鱼最好，鲫鱼亦可）洗净，先剖成两片，再切成瓦块形。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入鱼块，炸至鱼皮紧缩，倒入漏勺沥油。原炒锅留油（五钱），下葱、蒜、姜、八角（二个）、桂皮（五分），炸出香味，烹入醋，再加酱油（五钱）、羊肉汤、羊肉块、鱼肉块、绍酒（二钱），用小火煨约二十分钟，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，淋入芝麻油即成。

特　点

鱼羊合烹，肉嫩汤鲜。

一三二、软熘鱼丸

原　料

鲜鲤鱼肉……………………………………一斤
鸡蛋清……………………………………六个
姜末……………………………………一钱
葱末……………………………………五分
蒜末……………………………………五分
菠菜叶……………………………………五个
水发木耳……………………………………一钱
精盐……………………………………二钱
味精……………………………………三分

湿淀粉……………………………………五钱
肉汤………………………………………一两
熟猪油……………………………………一两

制　法

1. 将鱼肉去皮，去骨，用刀背砸成茸泥，先加入熟猪油，调匀后，再加姜、鸡蛋清、肉汤、精盐（一钱五分），用力搅制成鱼肉糊。

2. 汤锅内放入沸水四斤，将鱼肉糊制成大小一样的丸子四十个，下入汤锅氽熟，捞出，留汤待用。

3. 汤锅内放入熟猪油（五钱），用旺火烧至五成热，放入葱、蒜爆出香味，倒入氽鱼丸汤（三两）。先下鱼丸，再下木耳、菠菜叶、精盐（五分），浇入氽鱼丸汤（一两），放入味精，用湿淀粉勾芡，淋熟猪油（二钱）即成。

特　点

色泽洁白，鱼丸鲜嫩。

禽 蛋 菜 类

一三三、葫 芦 鸡

原 料

肥母鸡……………………………一只（约重二斤半）
葱段……………………………………………三钱
姜块……………………………………………二钱
桂皮…………………………………………一钱五分
八角……………………………………………四个
酱油……………………………………………二两
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………二钱
花椒盐…………………………………………五钱
肉汤……………………………………………三斤
菜籽油…………………………三斤（约耗三两）

制 法

1. 将鸡粗加工后洗净，放水中漂三十分钟除净血污，剁去脚爪，然后投入沸水锅中煮约三十分钟取出，割断腿骨上的筋，放入蒸盆，注入肉汤（以淹没鸡身为度），加入绍酒、酱油、精盐，将葱、姜、桂皮、八角放鸡肉上，入笼用旺火蒸约两小时取出，拣去葱、姜、桂皮、八角，刺破眼珠（防止

入油爆炸），沥干水，顺脊锥骨将鸡劈开。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，将鸡背向下推入锅内，用手勺拨动，炸至呈金黄色时，捞入漏勺内沥油。将鸡的胸部向上，用手掬拢，呈葫芦形，放入扒盘。上桌时另带花椒盐小碟。

特　点

皮酥肉嫩，醇香浓郁，形似葫芦，故名，是西安市传统风味菜。

一三四、莲　蓬　鸡

原　料

活母鸡……………………………一只（约重二斤）
鸡脯肉……………………………………三两
熟莲子……………………………………七粒
鸡蛋清……………………………………三个
猪板油……………………………………一两五钱
精盐……………………………………五钱
绍酒……………………………………一钱
葱段……………………………………一两
姜片……………………………………二钱
菠菜汁……………………………………一钱
番茄酱……………………………………二钱
干淀粉……………………………………一钱
鸡清汤……………………………………三斤

熟猪油……………………………………………三钱

制　法

1. 将鸡粗加工后洗净，用刀在脊背处划开，再冲洗干净，放入汤锅煮至六成熟捞出。将鸡骨全部拆除（要保持鸡皮外形的完整），胸朝下装入蒸盆，加鸡清汤（一斤），放上葱、姜，用旺火上笼蒸约一小时三十分钟。

2. 将鸡脯肉剔净筋膜，猪板油撕去皮膜，叠放在砧板上，用刀背砸成细茸，洒上干淀粉搅匀。另将鸡蛋清打散，分几次掺入鸡茸里，边掺边顺着一个方向搅，直至鸡茸、淀粉、蛋清融合在一起，成"鸡酿子"。

3. 取直径三寸的小吃碟一个、小羹匙十二个，分别抹上一层猪油，用骨板将鸡酿子刮入，抹平，用菠菜汁将小吃碟内的酿子中间染绿，再将熟莲子镶在四周，状如莲蓬。将羹匙里鸡酿子的尖端抹少许番茄酱，使呈红色如荷花瓣。然后将小碟、羹匙入笼用小火蒸约三分钟取出，将莲蓬放在盘子中心，花瓣排在周围，用生鸡酿子粘连在一起，再上笼蒸两分钟。

4. 将鸡蒸盆取出，原汁滗入汤锅，鸡胸朝上扣入大汤碗里，汤锅内再续鸡清汤（二斤），加绍酒、精盐烧沸，撇净浮沫，倒入大汤碗里。再将蒸好的莲蓬、荷花推入碗内的鸡上。

特　点

鸡肉酥烂，酿子软嫩，汤清味鲜，莲蓬、荷花漂浮，形色美观。

一三五、大 酥 鸡

原 料

熟鸡肉……………………………………………四两
猪瘦肉……………………………………………六两
鸡蛋………………………………………………一个
葱段………………………………………………五钱
葱花………………………………………………三分
蒜瓣………………………………………………三个
蒜末………………………………………………五分
五香粉……………………………………………五分
干姜粉……………………………………………二分
姜片………………………………………………一钱
酱油………………………………………………二分
精盐………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………一两二钱
肉汤………………………………………………四两
熟猪油…………………………三斤(约耗一两五钱)

制 法

1. 将瘦猪肉用刀砸成细茸，放于碗中，加入精盐（三分）、葱花（三分）、湿淀粉（五钱）、干姜粉（二分）、五香粉（五分）搅匀，成为肉泥。熟鸡肉用手撕成片。碗中放入湿淀粉（五钱），磕入鸡蛋，调成蛋粉糊。

2. 平盘底抹油，将鸡肉平铺在盘中，抹上二分之一的

蛋粉糊，将肉泥摊在上面，再涂上剩下的蛋粉糊，抹平。

3. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成热，将鸡肉由盘里推入锅中，炸至呈深黄色时捞出，用刀切成一寸五分长、三分宽的条约二十条，每四条为一排如万字形，摆入蒸碗，其余五条放在上面，加姜片、葱段、蒜瓣、酱油、肉汤（一两），上笼用小火蒸一小时取出，滗去原汁，拣去葱、姜、蒜，扣入汤盘中。

4. 炒锅内放入熟猪油（五钱），用旺火烧至六成热，先下葱花、蒜末爆出香味，加入原汁，再添肉汤（三两）。汤沸后放入精盐、味精，用湿淀粉（二钱）勾芡，淋入熟猪油（二钱），浇入汤盘即成。

特　点

鸡肉酥烂，酿子鲜嫩。

一三六、黄 酥 鸡

原　料

母鸡……………………………………………一只
猪肥瘦肉……………………………………四两
水发玉兰片…………………………………一钱
水发木耳……………………………………五分
菠菜叶………………………………………二片
鸡蛋清………………………………………二个
姜片…………………………………………二钱
葱段…………………………………………三钱

酱油……………………………………………五钱
精盐……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
干淀粉…………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………二钱
肉汤………………………………………一斤四两
熟猪油…………………………………………二钱
菜籽油……………………………二斤(约耗一两五钱)

制　法

1. 将鸡粗加工后洗净，从脊椎骨处劈开，剔净骨头。砧板上铺干净湿白布，鸡皮朝下平放在布上，用刀在鸡肉上轻轻斩茸，不要伤及鸡皮。另将猪肥瘦肉剁成细泥，放入碗中，加精盐（二分）、鸡蛋清、干淀粉（八钱）和清水一两制成酿子，涂在鸡肉上抹平，剁成一寸二分长的象眼块①。菠菜叶烫熟。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将鸡块逐个投入，炸至呈金黄色时捞出，皮朝下装入蒸碗，排列整齐，浇入肉汤（四两），加精盐（五分）、绍酒（一钱五分）、酱油（四钱），上笼用旺火蒸约三十分钟取出，滗出原汁，扣入大汤碗内。

3. 汤锅内放入原汁，加肉汤（一斤），下玉兰片、木耳，加精盐（三分）、酱油（一钱）、绍酒（一钱五分），用旺火烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾流水芡，淋入熟猪油，浇入汤碗里，将菠菜叶摆在鸡肉上面。

特　点

颜色桔黄，鸡肉酥烂，酿子软嫩，汁鲜味美。

一三七、炒 大 块 鸡

原　料

雏鸡……………………………一只(净重约一斤)

大青辣椒……………………………………二两

葱片……………………………………一两五钱

姜片……………………………………………二钱

酱油……………………………………………三钱

精盐……………………………………一钱五分

鸡清汤…………………………………一斤五两

菜籽油…………………………………二两五钱

芝麻油…………………………………………二钱

制　法

1. 将雏鸡粗加工后洗净，剁成核桃大的块。大青辣椒切成八分大的方块。葱切成八分长的斜形片。

2. 炒锅内放入菜籽油（二两），用旺火烧至六成热，投入葱（一两）、姜、鸡块，煸炒至鸡肉紧缩时，加酱油、精盐继续搅炒后，放入鸡清汤，改用小火煨约三十分钟（以熟透为度），滗去汤汁，盛于碗中。

3. 炒锅内另放菜籽油（五钱），用旺火烧至七成热，投入葱（五钱），随下大青椒块稍煸，放入鸡块搅匀即成。

特　点

鸡块鲜嫩，香醇味浓。

一三八、炸 芙 蓉 蛋

原 料

鸡蛋清……………………………………………六个
鸡蛋黄……………………………………………二个
干淀粉……………………………………………三钱
水发海参…………………………………………四钱
水发鱿鱼…………………………………………四钱
水发干贝…………………………………………一钱
水发玉兰片………………………………………四钱
熟鸡肉……………………………………………四钱
水发海米…………………………………………一钱
葱片………………………………………………一钱
姜片………………………………………………五分
酱油………………………………………………二钱
生菜………………………………………………二钱
精盐………………………………………………三分
味精………………………………………………一分
绍酒………………………………………………五分
鸡清汤……………………………………………三两
菜籽油………………………一斤五两(约耗一两五钱)

制 法

1. 将海参、鱿鱼、玉兰片、熟鸡肉都切成绿豆粒大的丁。干贝用手撕碎。海米用刀剁碎。生菜洗净切成二寸长的段。

2. 汤锅内放入清水六两，用旺火烧沸，下入海参、鱿鱼、玉兰片、熟鸡肉氽一下，捞出控去水。

3. 炒锅内放入菜籽油（四钱），用中火烧至六成热，投入葱、姜炸出香味，烹入绍酒，加酱油、味精、鸡清汤烧沸，捞去葱、姜，下入海参、鱿鱼、熟鸡肉、玉兰片、干贝、海米，用小火煨约五分钟，盛入碗中，滗去汤汁，成为什锦料。

4. 鸡蛋清放入碗中，用筷子搅打成泡沫状，插入筷子不倒时，放入干淀粉搅匀。再将两个蛋黄放另一碗中打散，倒入蛋清碗中再搅匀，成为蛋泡糊。

5. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，倒入蛋泡糊，炸至上面将要凝固而未凝固时，将什锦料撒在蛋泡糊的半边，然后用大漏勺将没有撒什锦料的半边托起来，翻盖在撒有什锦料的上边，使之成为半圆形，继续炸至呈柿黄色时，翻过来，将另一面也炸至呈柿黄色时捞出，放在盘子的一边。将生菜段整齐地放在盘子的另一边即成。

特　点

颜色桔黄，外酥里嫩，海味突出，香鲜适口。

一三九、三　皮　丝

原　料

熟鸡皮……………………………………………一两五钱

熟猪肉皮……………………………………………二两

水发海蜇皮………………………………………一两五钱

熟鸡肉……………………………………………一两五钱

酱猪肘花……………………………………………二两
葱丝………………………………………………三钱
精盐……………………………………………六钱二分
酱油………………………………………………二钱
醋…………………………………………………三钱
芝麻酱……………………………………………二钱
芝麻油……………………………………………五钱
花椒油……………………………………………五钱

制　法

1．先将熟猪皮片成薄片，连同熟鸡皮、海蜇皮分别切成一寸五分长的细丝，即成“三丝”。再选带皮的酱肘花，将皮片薄，连同精瘦部分及熟鸡肉分别切成细丝，作为装盘垫底菜。然后将以上各丝分类放入盘中。

2．碗内放入葱丝，浇上热花椒油，与鸡肉丝、肘花丝、精盐（六钱）、醋、酱油拌匀，放在一尺大的平盘中心，摆成三角形，然后将鸡皮丝、肉皮丝、蜇皮丝分别堆起覆盖在鸡肉丝、肘花丝上面。

3．芝麻酱加精盐（二分），用芝麻油搅拌融合，浇在堆放好的三丝上即成。

特　点

蜇皮脆，肉皮韧，清爽利口，是西安市风味菜。

一四〇、黄焖栗子鸡

原　料

雏鸡……………………………………一只(约重二斤)
生栗子……………………………………五两
葱段……………………………………一两
姜片……………………………………五钱
桂皮……………………………………一钱
八角……………………………………四个
酱油……………………………………三两
精盐……………………………………二钱
绍酒……………………………………五钱
鸡蛋……………………………………一个
干淀粉……………………………………一两
湿淀粉……………………………………二钱
鸡清汤……………………………………六两
芝麻油……………………………………二钱
菜籽油……………………………………三斤(约耗三两)

制　法

1．将雏鸡粗加工后洗净，控去水，带骨剁成核桃大的块，放入盆中，加绍酒（四钱）、酱油（三钱），渍约五分钟。栗子洗净，用刀在皮上划一十字口，投入开水锅煮至皮张开捞出，剥去外皮。炒锅内放入菜籽油（五两），用旺火烧至六成热，下入栗子，炸至呈金黄色时捞出。

2．鸡蛋磕入碗中打散，加入清水三两，放入干淀粉搅成薄糊，倒入鸡块中，抓匀挂糊。

3．炒锅内放入菜籽油（三斤），用旺火烧至七成热，将鸡块投入，炸至皮发硬、色变黄时捞出。取大蒸碗一个，

先将栗子铺在碗底，鸡块摆在栗子上面，加精盐、酱油（二两五钱）、绍酒（一钱），注入鸡清汤（以淹没鸡肉为度），再放葱、姜、桂皮、八角，上笼用旺火蒸约一个半小时取出，拣去葱、姜、桂皮、八角，滗出原汁，扣入汤盘。

4. 汤锅内放入原汁，用旺火烧沸，加湿淀粉勾芡，淋芝麻油，浇入汤盘即成。

特　点

颜色桔黄，鸡肉酥烂，栗子甜面，味鲜香。

一四一、西　瓜　鸡

原　料

西瓜……………………………一个（约重五至六斤）
仔鸡…………………………………一只（约重一斤）
水发海参……………………………………………二两
水发鱿鱼……………………………………………二两
水发干贝……………………………………………五钱
水发香菇……………………………………………三钱
水发玉兰片…………………………………………五钱
熟火腿………………………………………………二两
精盐…………………………………………………二钱
绍酒…………………………………………………三钱
姜末…………………………………………………五分
葱花…………………………………………………五分
味精…………………………………………………二分

胡椒面……………………………………………………二分

肉汤……………………………………………………一斤五两

调料水*…………………………………………………二钱

制　法

1. 将西瓜洗净，用湿布擦干表皮，雕刻上花纹图案，由瓜蒂一端的五分处切断一片成为盖子，将瓜瓤挖出，口朝上放于汤盘内。

2. 将仔鸡粗加工后洗净，剁去脚爪，剔除软骨。

3. 将海参、鱿鱼、火腿、玉兰片都切成六分见方的片。香菇也切成片。干贝用手撕开。以上各料连同仔鸡都放于蒸盆中，加入精盐、绍酒、葱、姜、调料水、味精、胡椒面拌匀，再放入肉汤，上笼用旺火蒸约两小时取出。将鸡先装入西瓜里，再将原汁及海参、鱿鱼、火腿、玉兰片倒入，加盖后用竹扦子将盖扎住，再上笼蒸约十分钟取出，拔去竹扦，连同汤盘上桌，揭去瓜盖。

特　点

鸡肉细嫩，酿料鲜美，别有风味。

一四二、薏　米　鸡

原　料

母鸡……………………………………一只（约重二斤）

---

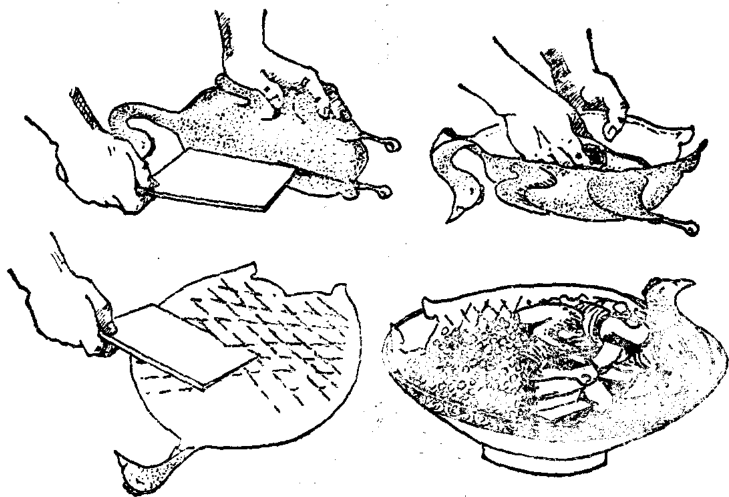
* 调料水：取八角、花椒、桂皮各五钱和草果三钱，加清水三斤，用中火熬一小时即成。

薏仁米……………………………………二两
葱段……………………………………一两
姜片……………………………………五钱
精盐……………………………………二钱
绍酒……………………………………三钱
鸡清汤…………………………………一斤
鸡油……………………………………三分

制　法

1. 将薏仁米淘净，用清水浸泡约三十分钟捞出。

2. 将鸡宰杀后洗净，入汤锅煮至五成熟取出，控干水，从背部开膛，剔净骨（注意要使鸡皮完整），将鸡皮朝下平放在砧板上，用刀将鸡肉剞成一寸大、皮连而不断的象眼形① 刀纹，然后皮朝下放在蒸碗里（如图），将薏仁米平



摊在鸡肉上，加入鸡清汤（四两）、精盐（一钱五分）、绍酒（二钱）、葱、姜，上笼用旺火蒸约一小时三十分钟取出，拣去葱、姜，扣入大汤盘中。

3．汤锅内放入鸡清汤（六两），加精盐（五分）、绍酒（一钱），用中火烧沸，撇净浮沫，浇入汤盘，淋入鸡油即成。

特　点

汤清色亮，鸡肉酥烂，薏仁米软黏，富于营养。

一四三、白　炒　鸡　丁

原　料

鸡脯肉……………………………………………三两
水发玉兰片………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………一个半
大葱………………………………………………二钱
姜末………………………………………………三分
精盐………………………………………………七分
绍酒………………………………………………一钱五分
味精………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………四钱
肉汤………………………………………………一两五钱
熟猪油………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将鸡脯肉除净筋膜，在两面剞浅刀纹后，切成四分

大的丁，放入碗中，加精盐（二分）、绍酒（五分）、鸡蛋清、湿淀粉（三钱），抓匀浆好。水发玉兰片切成二分厚、三分见方的片。大葱切成三分长的丁。再将精盐（五分）、绍酒（一钱）、味精（二分）、湿淀粉（一钱）放入小碗中，加肉汤调成调味芡汁。

2. 炒锅内放熟猪油，用旺火烧至六成热，下入鸡丁划散，待色变白时，倒入漏勺沥油。

3. 原炒锅内留油（约六钱），用旺火烧至六成热，先下葱、姜，随下玉兰片煸炒几下，倒入调味芡汁烧沸，再下鸡丁搅炒均匀，淋入熟猪油（二钱），颠翻装盘。

特　点

色白肉嫩，鲜香适口。

一四四、炒　鸭　片

原　料

鸭脯肉……………………………………三两
鸡蛋清……………………………………一个
湿淀粉……………………………………三钱
精盐………………………………………三分
胡椒面……………………………………三分
味精………………………………………二分
水发玉兰片………………………………二两
水发木耳…………………………………五钱
葱段………………………………………三钱

蒜片……………………………………………………二钱

姜末……………………………………………………二钱

绍酒……………………………………………………三钱

鸡汤……………………………………………………二两

熟猪油……………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将鸭脯肉去筋，片成一寸长、六分宽、一分厚的薄片，用清水漂净，攥干水，放于碗中，加鸡蛋清、精盐（一分）、绍酒、湿淀粉抓匀。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，先下鸭片划散，待鸭片成白色时，倒入漏勺沥油。炒锅内留油（约一两），先放入葱、姜、蒜煸炒几下，再下入玉兰片、木耳，加鸡汤、精盐（二分）、胡椒面，倒入鸭片，加入味精，颠翻出锅。

特　点

色白肉嫩，味鲜爽口。

一四五、炒 鸭 丝

原　料

鸭脯肉……………………………………………………三两

鸡蛋黄　………………………………………………一个

湿淀粉……………………………………………………三钱

精盐……………………………………………………四分

胡椒面……………………………………………………二分

味精……………………………………………………二分
白萝卜丝………………………………………………二两
葱丝……………………………………………………二钱
姜末……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………一钱
鸡清汤…………………………………………………二两
芝麻油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将鸭脯肉去筋，切成一寸半长的细丝，用清水漂约两、三分钟捞出，搌干水，放于碗中，加鸡蛋黄、湿淀粉（二钱）、精盐（二分）、绍酒，抓匀浆好。

2．炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至六成热，下入鸭丝划散，倒入漏勺沥油。原炒锅留油（五钱），下入葱、姜爆出香味，投入白萝卜丝，加精盐（二分）、胡椒面稍炒几下，放入鸡清汤，随下味精，用湿淀粉（一钱）勾流水芡，倒入鸭丝搅匀，颠翻出锅。

特　点

色泽黄亮，酥嫩爽口。

一四六、烟　熏　鸭

原　料

活鸭……………………………………一只（约重四斤）
精盐……………………………………………………三钱
酱油……………………………………………………一两

花椒……………………………………………十粒
绍酒……………………………………………一两
桂皮……………………………………………一钱
葱段……………………………………………二两
甜面酱…………………………………………四钱
姜片……………………………………………五钱
大米……………………………………………二两
红糖……………………………………………二两
茶叶……………………………………………一两
柏树叶…………………………………………一斤
锯末……………………………………………三斤
芝麻油…………………………………………五钱

制　法

1. 将鸭宰杀，去毛，剁去小腿，从右翅下用刀开二寸长小口，掏去内脏及食膆，放清水中洗净内腔及血污，控干水。将精盐、酱油、绍酒、花椒、桂皮调成调味汁，先在鸭身上涂抹一层，然后将余汁灌入腹腔内涮匀，渍一小时，放入碗中，加上姜、葱，上笼用旺火蒸约一小时三十分钟取出。

2. 用大炉膛的火炉一个，炉膛内先平铺一层锯末，再铺一层柏树叶，点燃后，慢慢燃烧。取直径一尺八寸的铁锅放在炉上，锅烧热后，放入大米、红糖、茶叶，待炉火烟起，锅内放上铁箅子，先将鸭背向下放在铁箅上，盖上锅盖熏三十分钟，再翻过鸭身，使腹部向下再熏三十分钟取出，用芝麻油涂抹鸭皮。把鸭放在砧板上，用刀将鸭肉连皮片成鸭

片，有骨部分剁成四分宽的块，排放盘底，再将鸭片按鱼鳞形排放在上面。上桌时，另带葱段、甜面酱小碟。

特　点

金红油亮，鲜嫩味醇，有烟熏的芳香，是陕西省汉中地区风味菜。

一四七、蛋　黄　蚕　豆

原　料

咸鸭蛋黄……………………………………………五个
鲜蚕豆………………………………………………六两
水发香菇……………………………………………一钱
水发玉兰片…………………………………………三钱
葱花…………………………………………………二钱
姜末…………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………一钱
绍酒…………………………………………………二钱
味精…………………………………………………三分
肉汤…………………………………………………三两
熟猪油………………………………………………二两

制　法

1．将鸭蛋黄切成三分大的丁。蚕豆粒放入沸水锅中煮至六成熟捞出，用冷水泡凉，去皮，放入清水中。玉兰片、香菇切成黄豆大的丁。

2．炒锅内放熟猪油（一两），用旺火烧至五成热，先

下葱、姜爆出香味，随下蚕豆、玉兰片、香菇煸炒一下，加入绍酒、精盐、肉汤，移小火上，烧至汤汁浓稠时，下入味精。先将三分之二的菜盛入鱼盘，然后再将鸭蛋黄丁倒入锅内搅炒均匀，从锅的周围淋入熟猪油（一两），再搅炒至油与汤汁融合在一起，盖在鱼盘上即成。

特　点

黄绿相映，颜色鲜亮，蛋黄油润，蚕豆清香，是春季时令菜肴。

一四八、鸳　鸯　蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………五个
猪肥瘦肉………………………………………二两
鸡蛋清…………………………………………二个
干淀粉…………………………………………三钱
面粉……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………六钱
精盐……………………………………………一钱
胡椒面…………………………………………三分
味精……………………………………………二分
水发木耳………………………………………三钱
菠菜叶…………………………………………二钱
熟竹笋尖………………………………………三钱
葱花……………………………………………三钱

姜末……………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………二钱
肉汤……………………………………………………四两
熟猪油…………………………………………………三钱
菜籽油……………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1．选取每斤可称十二个的小鸡蛋五个，煮熟去壳，切成两半。熟竹笋尖切成八分长的片。菠菜叶洗净，切成一寸长的段。

2．将猪肥瘦肉剁成细泥，加鸡蛋清、精盐（四分）、湿淀粉（二钱）、胡椒面（一分）、味精（一分）、葱（一钱五分）、姜（一钱）搅匀，拌成肉馅。

3．将切开的熟鸡蛋刀口朝上，逐个撒上一层干淀粉，抹上肉馅，再将另半个鸡蛋逐个合成完整的鸡蛋，即成鸳鸯蛋。

4．鸡蛋清放入碗中，加湿淀粉（二钱）、面粉，搅成硬糊，放入鸳鸯蛋，逐个挂糊。

5．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下鸳鸯蛋，炸至皮硬、色变黄时捞出，放入漏勺沥油。然后将蛋装入蒸碗，加肉汤（二两）、绍酒（二钱）、酱油（二钱），上笼用中火蒸约一分钟取出，滗出原汁，扣入汤盘。

6．原炒锅内放入菜籽油（五钱），用旺火烧至五成热，下葱（一钱五分）、姜（一钱），煸炒几下，再下竹笋尖、菠菜叶搅炒，浇入原汁，加肉汤（二两），待汤烧沸，

放入味精（一分）、胡椒面（二分）、精盐（六分）、酱油（三钱），用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（三钱），浇在鸳鸯蛋上。

特　点

色泽金黄，肉酥蛋香。

一四九、鸡　窝　菜

原　料

大白菜心……………………………………………一斤
鸡蛋…………………………………………………三个
精盐…………………………………………………五分
味精…………………………………………………一分
鲜牛奶………………………………………………二两
葱花…………………………………………………七钱
姜末…………………………………………………二钱
熟猪油……………………………………………二两二钱

制　法

1、将白菜心洗净，切成二分宽、二寸长的条，入沸水锅氽一下捞出，搌干水。鸡蛋磕入碗中打散，加精盐（三分）、葱（二钱）。

2、炒锅内放入熟猪油（一两），用旺火烧至六成热，先下葱、姜煸一下，再倒入白菜，调入精盐（二分）、味精（一分），倒入牛奶炒几下，移至中火烧五分钟，待白菜稍烂，盛于盘子周围。

3. 炒锅内放入熟猪油（一两二钱），用旺火烧至八成热，下入鸡蛋搅炒烹起，放在白菜的中心。

特　点

蛋软菜脆，黄白相间，色美味鲜。

甜 菜 类

一五〇、一 品 山 药

原　料

山药……………………………………二斤五两

洗沙馅……………………………………四两

山楂糕……………………………………五钱

糖青梅……………………………………一钱

熟莲子……………………………………一两

西瓜子仁……………………………………二钱

白糖……………………………………四两

湿淀粉……………………………………一钱

制　法

1. 将山药洗净，人笼蒸熟，去皮，放入碗中，搓成山药泥。用薄竹板将山药泥逐块挖入盘中，先在周围砌成一寸半高、中间空的五个连接的半圆形，中间装入洗沙馅，用山药泥将口封严，抹平成梅花状（也可以制成其它图案如五角星状、秋叶状等），再用竹板蘸水将表面和周围抹平抹光，要使楞角线条清晰。

2. 山楂糕按图案边缘形状刻成二分宽的条嵌在周围。瓜子仁、莲子在表面摆成梅花朵状。山楂糕条作枝杆。青梅切成花叶状，作为花叶。图案制好后，连盘上笼用旺火蒸五

分钟取出。

3．炒锅内放入清水二两，加入白糖溶化成糖汁，用湿淀粉勾流水芡，浇在山药泥上。

特　点

既粘软又酥沙，甜香可口，形色美观。

一五一、对子鱼

原　料

山药……………………………………………………二斤

洗沙馅…………………………………………………八两

冰糖屑…………………………………………………五钱

桂花……………………………………………………五钱

白糖……………………………………………………四两

湿淀粉…………………………………………………四钱

制　法

1．将山药洗净，去皮，上笼用旺火蒸约四十分钟（以熟透为度），取出压成泥状。洗沙放于盆中，加入冰糖屑、桂花，搅匀成馅。

2．将山药泥分为两块，分别拍成长约六寸、宽约五寸的椭圆形。将洗沙馅也分为两块，分别包入山药泥中，做成两条鱼形，并放在鱼盘里，上笼用旺火蒸约十分钟取出。

3．炒锅置旺火上，放入清水四两和白糖，待白糖溶化后，用湿淀粉勾芡，浇入盘中即成。

特　点

软甜适口，形似两条鱼，故名，是陕西省三原县菜肴。

一五二、八宝带果子

原　料

糯米……………………………………………六两

白糖……………………………………………五两

山药……………………………………………一斤

洗沙馅…………………………………………三两

水发莲子………………………………………二两

青丝……………………………………………一钱

红丝……………………………………………一钱

山楂糕…………………………………………二两

核桃仁…………………………………………二钱

红枣……………………………………………二钱

青梅……………………………………………二钱

樱桃……………………………………………二钱

桂花……………………………………………一钱

新疆葡萄干……………………………………五钱

百合……………………………………………一两

蕨麻⑫…………………………………………二钱

蜂蜜……………………………………………一两

熟猪油…………………………………………二钱

制　法

1. 将糯米淘净，在清水中泡两小时，捞出放入盆中，

上笼用旺火蒸四十分钟取出，加入蜂蜜、白糖（一两）和开水三两拌匀，加盖焖十分钟。

2．山楂糕切成三角形片。红枣洗净，去核，切成细丝。青梅、樱桃都切成片。核桃仁切成块。葡萄干、百合洗净，并将百合剥散。蕨麻用开水泡软。

3．取大碗一个，用熟猪油涂抹后，先将去皮除心莲子摆成米字形或其它字形，再将红枣、樱桃、青梅、蕨麻、山楂糕、核桃仁、百合、葡萄干颜色协调地分别填入字的空隙，放上青红丝、桂花，再将糯米放在上边，米中间成凹形，放入洗沙馅，然后用米盖平，上笼用旺火蒸两小时取出，扣入盘中，成为八宝饭。

4．将山药蒸熟，搓成泥状，再包入洗沙馅，分别做成三种果形，即石榴、佛手、桃各三个，分为三组，每组有石榴、佛手、桃各一个，按三角形摆在八宝饭周围，上笼用旺火蒸五分钟取出。

5．炒锅内放入清水三两，加白糖（四两），用旺火烧沸，加湿淀粉勾芡，浇在八宝饭上。

特　点

软粘沙甜，造型美观。

一五三、冰　桃

原　料

鲜桃……………………………………二斤（约十个）

山楂糕…………………………………………一钱

白糖……………………………………………………四两

玫瑰红食用色素……………………………………微量

湿淀粉………………………………………………三钱

制　法

1. 先将桃洗净，放入沸水锅中稍煮捞出，剥去皮，切成两半，去掉桃核，桃面朝下，装入蒸碗，摆成花瓣形，加白糖（二两），用桑皮纸将碗口封严，上笼用旺火蒸约半小时取出，揭去纸，翻扣入汤盘。山楂糕切成小象眼片①。

2. 汤锅内放入清水三两和白糖（二两），用中火烧至白糖溶化，滴入色素，呈淡红色，用湿淀粉勾流水芡，连同桃一并放入冰箱凉透取出，将糖汁浇在桃上，撒上山楂糕片即成。

（如糖汁里加入薄荷霜即为“薄荷冰桃”。）

特　点

凉甜爽口，有鲜桃味。

一五四、还　阳　枣

原　料

鲜红枣………………………………………………八两

猪板油………………………………………………三两

白糖…………………………………………………五两

冰糖…………………………………………………五钱

青红丝………………………………………………五钱

核桃仁………………………………………………五钱

糖桂花……………………………………三钱
精制面粉……………………………二两五钱
湿淀粉……………………………………二钱
糯米………………………………一两五钱
菜籽油……………………………………二两
熟猪油…………………二斤（约耗一两二钱）

制　法

1. 选鲜红枣淘洗干净，放于盘中，上笼用旺火蒸约四十分钟（蒸熟为度）取出，剥去皮，逐个用小刀将核旋去，保持枣的原形。核桃仁切成豆大的丁。冰糖压成碎屑。糯米淘净，用清水泡约三十分钟，入沸水锅中焯至七成熟捞出，沥去水，放入碗中，加白糖（五钱）拌匀。

2. 将猪板油撕净皮膜，切成约一分大的丁，放一碗中，加白糖（二两）、青红丝（二钱五分）、冰糖屑、核桃仁、糖桂花，搓成水晶馅，用手捏成枣核样（数量与枣相等）的馅心，填入枣的空洞中。再取面粉（约五钱）放入碗中，加清水五钱搅成薄糊，将枣核的洞口封抹。

3. 面粉（二两）平摊在盘内，将枣放入，逐个沾匀一层面粉，停约两分钟后，再放入丝箩中，筛去浮面，使枣的外表滚光，面粉沾牢，取出。

4. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至四、五成热，下入枣，炸至呈金红色时，捞出沥油。

5. 取大碗一个，用熟猪油涂抹，先将青红丝（二钱五分）撒在碗底，再将枣竖着整齐地排装于碗中，最后将糯米盖在枣上铺平，上笼用旺火蒸约三十分钟，取出扣入汤盘。

6. 原炒锅内放入白糖（一两五钱）和清水二两五钱，用旺火烧沸，湿淀粉勾芡，浇入汤盘，上撒白糖（一两）即成。

（如无鲜红枣，用干红枣亦可。）

特　点

香甜适口，枣香宜人，富有营养。

一五五、枣　泥　丸　子

原　料

红枣……………………………………………一斤五两
白糖………………………………………………六两
猪板油…………………………………………一两五钱
青红丝……………………………………………三钱
糖桂花……………………………………………二钱
核桃仁……………………………………………六钱
鸡蛋………………………………………………一个
干淀粉……………………………………………六钱
蜂蜜……………………………………………二两五钱
面粉………………………………………………五两
冰糖………………………………………………六钱
菜籽油…………………………一斤五两（约耗三两）

制　法

1. 将红枣洗净，上笼蒸熟后取出晾凉，剥皮，去核，搓成枣泥。

2. 将猪板油撕去皮膜，剁成细茸，核桃仁切成小粒，冰糖砸成碎屑，加白糖（五两）和青红丝、糖桂花合在一起搓成馅，做成二十个同样大的馅心，用枣泥包裹，放入干面粉里一滚，再用手抟光，制成枣泥丸子。

3. 炒锅中放入菜籽油，用旺火烧至六成热，放入枣泥丸子，炸至皮稍硬捞出。

4. 将剩余的面粉（约四两）放入盆中，用开水五两烫熟，稍凉，将鸡蛋打散加入，搅匀，再加干淀粉，制成烫面酿子，把炸过的枣泥丸子放入酿子里挂糊。蜂蜜放入另一炒锅内，加热溶化。

5. 原炒锅放回旺火上，将油温升至八成热时，投入挂好糊的枣泥丸子，炸至色黄、皮酥时捞出，在有蜂蜜的炒锅中滚过，装盘，撒上白糖（一两）即成。

特　点

酥脆沙甜，枣香浓郁。

一五六、蜜 炙 莲 菜 盒

原　料

莲菜(藕)……………………………………………四两
豆沙……………………………………………………一两
面粉……………………………………………………六两
蜂蜜……………………………………………………四两
白糖……………………………………………………四两
菜籽油………………………………二斤（约耗三两）

制　法

1．选直径一寸二分的莲菜段洗净，刮皮，用刀顺直从中间切成两半，然后剖面朝下放在砧板上，横着切成二分厚的连双刀片（即一刀切断，一刀切至三分之二处成夹形），再将豆沙均匀地夹入每个莲菜片的中间，即成莲菜盒。

2．碗中放入面粉（五两），先用开水五两烫熟，随即加入凉水二两，搅成烫面糊。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将莲菜盒先沾上一层干面粉，再放进烫面糊里挂糊，然后逐个投入油中，炸至皮面变黄、发硬时捞出，待油温回升至八成热时，再下入莲菜盒，复炸至呈金黄色时捞出。

4．汤锅内放入蜂蜜，用中火溶化，倒入莲菜盒，连续转动几次，裹上蜜汁，装入盘内，撒上白糖即成。

特　点

色泽金黄，莲菜脆嫩，蜜甜可口。

一五七、炒绿豆泥

原　料

熟绿豆粉……………………………………………一斤
白糖…………………………………………二两五钱
黄桂②……………………………………………一钱
山楂糕……………………………………………二钱
熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1. 先将绿豆粉放入盆内，加水约三两，拌成絮状。山楂糕切成碎末。

2. 炒锅内加入熟猪油，用旺火烧至四成热，倒入绿豆粉，改用小火慢慢搅炒，边炒边用手勺不停地搅动，将余下的熟猪油酌量分次陆续淋入，以保持粉面受热均匀，油分渗入，不致粘锅，直炒至色发黄，面松散，香气喷放时，放入白糖、黄桂略炒片刻，待白糖溶入绿豆粉中，粉光泽油润如泥状时，放入大鱼盘，撒上山楂糕末即成。

（制作此菜，火候掌握必须恰当，火小不易熟透，火大则易出现焦煳。）

特　点

松软油润，沙甜不腻，缀以山楂糕末，红绿相映，颜色美观，是陕西省端阳节时令甜菜。

一五八、蜜 汁 莲 子

原　料

莲子……………………………………三两

蜂蜜……………………………………二两

冰糖……………………………………二两

黄桂②…………………………………三分

山楂糕…………………………………一钱

糖青梅…………………………………三分

湿淀粉…………………………………三钱

熟猪油…………………………………二钱

碱面……………………………………………五钱

制 法

1．将山楂糕切成象眼片①。糖青梅切成小片。冰糖砸成碎屑。

2．汤锅内放入清水六斤，用旺火烧沸，先舀出两大碗，再把碱面放入锅内，搅匀溶化后，倒入莲子，用竹刷子或笊篱迅速连续搅搓，刷去莲子外皮，倒进笊篱，先用原留出的两碗开水冲洗两次，再用清水漂洗干净，然后用小刀切去莲子的两端，用竹扦捅去莲子心，在沸水中氽两遍，每氽一次换一次水，去净碱味。把莲子装入蒸碗里，加入开水（以淹没莲子为度），放入熟猪油，上笼用旺火蒸约四十分钟，蒸至莲子发胀、熟透取出，滗去汤汁不要，将莲子竖着整齐地排装在蒸碗里，加入冰糖屑（一两），用桑皮纸封严碗口，再上笼用旺火蒸约十分钟取出，将莲子扣入汤盘里。

3．炒锅内放入清水四两，用中火烧沸，加入蜂蜜、冰糖屑（一两）化成蜜汁，再放入黄桂，用湿淀粉勾水芡，汁起，浇在莲子上，撒上山楂糕片、糖青梅片即成。

特 点

莲子绵软，入口酽甜。

一五九、八 宝 甜 饭

原 料

糯米……………………………………………六两

桔饼……………………………………………五钱

红蜂蜜……………………………………二两
鲜百合……………………………………一两
白糖………………………………………四两
青红丝……………………………………二钱
桂圆肉……………………………………五钱
玫瑰………………………………………二钱
核桃仁……………………………………五钱
水发蕨麻⑪………………………………三钱
薏仁米……………………………………五钱
水发莲子…………………………………一两
新疆葡萄干………………………………五钱
黄桂②……………………………………一钱
湿淀粉……………………………………三钱
猪肥膘肉…………………………………二两
熟猪油……………………………………二钱

制　法

1．将糯米洗净，入沸水锅中焯至八成熟，捞出放于盆内，加蜂蜜、白糖（一两）拌匀。肥膘肉切成二寸长、三分宽的条，共八条。莲子、蕨麻、薏仁米淘洗干净，分别装入蒸碗，上笼蒸熟。核桃仁切成片。桔饼切成丝。百合洗净，剥散。葡萄干淘洗干净。

2．取大碗一个，用熟猪油涂抹，将切好的肉条由碗心向碗壁摆成米字形。莲子、核桃仁、百合、薏仁米、桔饼、蕨麻、葡萄干、桂圆肉分别整齐地放入肉条的空隙（注意颜色协调），青红丝、玫瑰放在碗中心，再将糯米装入碗中，加

开水二两，上笼用旺火蒸两小时，取出翻入汤盘里，成为八宝饭。

3. 炒锅内放入清水四两和白糖（三两）、黄桂（一钱），用旺火烧沸，使白糖溶化，用湿淀粉勾芡，浇在八宝饭上。

特　点

配料多样，形色美观，绵软甜润，是陕西省民间风味菜。

一六〇、糯　米　梨

原　料

糯米……………………………………………六两
鲜梨…………………………二个（约重五两）
洗沙馅…………………………………………二两
白糖……………………………………三两五钱
白蜂蜜…………………………………………一两
青梅……………………………………………三钱
山楂糕…………………………………………二钱
黄桂②…………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………五钱
熟猪油…………………………………………二钱

制　法

1. 将糯米淘净，用清水泡约三十分钟后捞出，放入沸水锅中，焯至七成熟捞出，沥去水，盛于盆中，加白蜂蜜、白糖（一两半）拌匀。山楂糕、青梅都切成约三分大的象眼片①。

2. 将梨洗净，去皮，用刀先将两端各切下一片，再将梨竖起顺梨身周围转着切成木梳形的片，梨核弃去不用。

3. 取大碗一个，用熟猪油涂抹后，先将梨顶端的一片刀口朝上放在碗正中，再将切好的木梳片沿着碗壁与碗底相接，摆成鱼鳞形，然后将糯米倒在梨片上，中间成凹形，放入洗沙馅，用糯米盖平，加开水一两，上笼用旺火蒸约一小时，取出翻入汤盘。

4. 炒锅内放入清水四两，加白糖（二两）、黄桂（五分），用旺火烧沸，待白糖溶化，用湿淀粉勾流水芡，浇入汤盘中，撒上山楂糕、青梅片。

特　点

沙绵粘甜，有梨的香味。

一六一、酿 苹 果

原　料

苹果……………………………十个（约重二斤）
白糖……………………………………………三两
核桃仁…………………………………………五钱
冰糖屑…………………………………………二钱
青梅……………………………………………二钱
青红丝…………………………………………五分
糖玫瑰…………………………………………五分
蜂蜜……………………………………………三两
蒸熟面粉………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………五钱

熟猪油…………………………………………一两五钱

菜籽油………………………………三斤（约耗一两）

制　法

1．将苹果洗净，去皮，在蒂端用刀切下一薄片，做盖用，再用小刀将核鏇出。核桃仁切成二分大的丁。青梅切成半分粗的丝，共十根。

2．白糖、熟猪油、熟面粉、核桃仁、青红丝、冰糖屑、糖玫瑰同放一碗中，搓成水晶馅，分成十块做成馅心，分别填入十个苹果里。再将湿淀粉放入碗中，加清水五钱调成糊，涂抹在苹果蒂端切下的薄片上，把苹果逐个盖好，封上口。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入苹果，炸至外皮稍挂黄色时捞出，蒂端朝上装入蒸碗，上笼用旺火蒸约三十分钟（以苹果熟透、馅心溶化为度）取出，装入汤盘。将青梅丝分别插在苹果蒂端，成为果柄。

4．炒锅内放入蜂蜜，用小火烧至溶化，浇在苹果上即成。

特　点

油润甜美，苹果清香。

一六二、蜜霜山楂糕

原　料

山楂糕……………………………………………四两

面粉………………………………………………四两

绵白糖……………………………………………………三两

鸡蛋………………………………………………………一个

蜂蜜………………………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………………四两

菜籽油…………………………………三斤（约耗三两）

制　法

1．将山楂糕切成六分大、三分厚的象眼块①。取湿淀粉(二两)放于碗中，加清水约一两，调成水粉糊，先将山楂糕放入挂糊后，再放进面粉里滚过（约耗用面粉二两)。将剩余的面粉（二两）放另一碗中，浇入开水二两烫过，待稍凉，磕入鸡蛋，放入湿淀粉（二两)，搅匀成为烫面粉糊。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入山楂糕块，炸至稍发黄捞出，放入烫面粉糊中再次挂糊。

3．原炒锅放回旺火上，待油烧至七成热时，投入挂过烫面粉糊的山楂糕块，炸至皮酥、色金黄时捞出，单层摆在盘子里，半边浇上蜂蜜，半边撒上绵白糖即成。

特　点

皮酥里软，外甜内酸，别具风味。

一六三、白　云　包　日

原　料

山楂糕……………………………………………………四两

鸡蛋清……………………………………………………四个

湿淀粉……………………………………………………五钱

白糖……………………………………………二两

面粉……………………………………………五分

熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将山楂糕切成六分长、四分宽的片，放入碗中。鸡蛋清放入另一碗中，打成泡沫糊，加入面粉、湿淀粉搅匀，放入山楂糕片，逐个挂糊。

2．炒锅内放入熟猪油，用中火烧至五成热，将山楂糕片逐个下人，炸至色白时捞出，装入平盘，撒上白糖即成。

特　点

外白内红，酸甜可口。

一六四、酿　沙　果

原　料

山药泥……………………………………………一斤

白糖……………………………………………二两

桔饼……………………………………………四分

洗沙馅……………………………………………二两

青红丝……………………………………………四分

桔子汁……………………………………………一两

玫瑰……………………………………………二分

白菜叶……………………………………………二十片

食用色素……………………………………………微量

制　法

1. 将洗沙馅、桔饼、青红丝、玫瑰放在一起，搅拌成馅，包入山药泥中，制成二十个同样大的丸子。白菜叶切成象眼片①。

2. 用五寸见方的纱布一块，包进一个丸子，用手轻轻一握，在顶端用手指按一个窝，使成沙果形，去掉纱布，将丸子放入盘中，依次逐个做完，共做二十个。再用洁净毛笔蘸桃红、桃黄食用色素涂抹在丸子上，半面为红色，半面为黄色，在每个顶端插白菜叶一片，形如果叶，逐个放入平盘内，上笼用中火蒸约三分钟取出，浇入桔子汁。

3. 汤锅内放入清水一两，加白糖（二两），用中火烧至糖汁溶化，浇在上面即成。

特　点

形如沙果，馅甜可口。

一六五、莲　菜　丸　子

原　料

莲菜（藕）……………………………………二斤
黑芝麻……………………………………五钱
洗沙馅……………………………………四两
白糖……………………………………一两
面粉……………………………………五钱
核桃仁……………………………………五钱
青红丝……………………………………一钱

黄桂②……………………………………………二钱
冰糖……………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………三钱
熟猪油……………………三斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将莲菜刮皮，洗净，在礤床上礤成细末，用手轻攥，略挤去水，不宜攥干，放入面粉搓成团，分成二十个同样大的小块，作为丸子皮。

2. 将核桃仁、青红丝剁碎，与黄桂同放入炒好的洗沙馅里拌匀，用手抟成二十个同样大的小圆球，作为丸子馅。

3. 将每个丸子皮捏成窝窝形，放入馅，包严揉圆，外皮再滚上一层芝麻(去皮)，制成莲菜丸子。

4. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，放入丸子，炸至颜色金黄，捞出装入盘中。

5. 炒锅内放入清水四两和冰糖（二两），用中火烧至冰糖溶化，再用湿淀粉勾成硬汁⑤，浇在丸子上，撒上白糖即成。

（此菜如将丸子放在平底锅里压扁，加少量的油煎成两面金黄，出锅后挂上糖汁，即为莲菜饼。亦是陕西省风味菜。）

特　点

外皮略脆，馅心松软，沙甜可口，是陕西省关中地区筵席上的甜菜。

一六六、玻 璃 丸 子

原　料

猪板油……………………………………………四两

冰糖………………………………………………二两

鸡蛋清……………………………………………一个

面粉………………………………………………五钱

桔子香精…………………………………………两滴

湿淀粉……………………………………………五钱

熟猪油…………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将猪板油揭去皮膜，剁碎，加鸡蛋清、湿淀粉、面粉，搅拌成泥，做成直径约五分的丸子二十四个。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，下入丸子，炸至皮发硬捞出，待油温升至七成热时，再将丸子下入，复炸至皮面发亮，捞出沥油，盛于盘中。

3. 炒锅内放入清水二两，加冰糖，用中火烧沸，待冰糖溶化，浇在丸子上即成。

特　点

色泽白亮，皮脆里嫩，酽甜油香。

一六七、蜜 炙 水 脆 油

原　料

猪板油……………………………………………………三两

干淀粉……………………………………………………一两

面粉………………………………………………………二钱

鸡蛋清……………………………………………………一个

蜂蜜………………………………………………………三两

白糖………………………………………………………五钱

菜籽油……………………………一斤五两（约耗一两）

制　法

1. 将猪板油撕去薄膜，切成一寸长、二分粗的方条，扑上一层干淀粉。鸡蛋清磕入碗中打散，加干淀粉、面粉和清水一两左右，搅拌成糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，把板油条用筷子逐个夹入糊碗中，边挂糊边炸，炸至外皮发硬、色淡黄时捞出，待油温升至八成热，再将板油条投入油锅，复炸至色泽金黄时捞出，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅内放入蜂蜜，用小火化开，将板油条下入，裹匀蜜汁，装盘，撒上白糖即成。

特　点

油甜不腻，入口水脆。

一六八、干　蒸　百　合

原　料

鲜百合……………………………………………………二斤

白糖………………………………………………………六两

山楂糕……………………………………二钱
湿淀粉……………………………………二钱
熟猪油……………………………………二钱

制　法

1. 将鲜百合削去毛根，剥去外皮，漂洗干净，外皮和百合心分别置放。山楂糕切成象眼片①。

2. 汤锅内添入清水二斤，用旺火烧沸，先下外皮，水沸后，再下百合心，汆过捞出，沥干水。取大碗一个，碗壁用熟猪油涂抹，将百合心切开，刀口处朝碗底摆成花瓣形，外皮摆在上面，加开水（五钱）、白糖（四两），用麻纸封严碗口，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，将纸揭去，扣入汤盘。

3. 汤锅内放入清水二两，加白糖（二两），用旺火烧沸，再用湿淀粉勾流水芡，浇入汤盘，摆上山楂片即成。

特　点

形如花朵，甜绵适口。

一六九、糯　米　藕

原　料

莲菜(藕)……………………………一斤五两
糯米……………………………………三两
白糖……………………………………四两
青梅……………………………………二钱
新疆葡萄干……………………………二钱

湿淀粉……………………………………………五钱

山楂糕……………………………………………三钱

制　法

1. 选两端带节、质嫩肉厚的莲菜，洗净，刮皮，去掉节上的黑色茸毛，由一端从靠近莲菜节约三分处切断，将切下的节留着。

2. 糯米淘净，用水泡约三十分钟，捞出沥去水，装入莲菜的孔眼中，并用筷子将米捣实后，将切下来的莲菜节合拢起来，恢复原状，用细竹签扎牢，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，去掉两端莲菜节，然后顺长从中间切开成两爿，再横着切成二分厚的片。

3. 取蒸碗一个，将葡萄干洗净，放在碗中心作花心，青梅切成两半，摆在葡萄干周围成花托形，然后将莲菜片在碗中放整齐，较小的片可放在最上边，再将白糖（二两）加水一两化开，浇入蒸碗，用麻纸封严碗口，上笼用旺火蒸约四十分钟取出，揭去封碗口的纸，滗去原汁，扣入盘中。山楂糕切成六分长的菱形片，排在葡萄干周围和青梅的上面，成红色花瓣。

4. 炒锅内倒入原汁，再加入白糖（二两）和清水一两，用中火烧至白糖溶化，再用湿淀粉勾芡，浇入盘内即成。

特　点

色白味甜，形状美观。

一七〇、醪糟葛仙米

原　料

葛仙米(藻类)……………………………………五钱

醪糟醅……………………………………………三两

白糖………………………………………………三两

湿淀粉…… ………………………………………五钱

制　法

1．将葛仙米淘洗干净，澄净沙子，泡沸水中涨发后，捞入碗内，加清水四两，上笼用旺火蒸约一小时，取出滗去水。

2．汤锅内放入清水一斤，用旺火烧沸，下白糖、葛仙米、醪糟醅，用湿淀粉勾芡，盛入汤碗即成。

特　点

黑白分明，甜滑适口，富于营养。

一七一、蜜汁山药

原　料

山药………………………………………………一斤

白糖………………………………………………五两

冰糖屑……………………………………………五钱

黄桂② ……………………………………………一分

青红丝……………………………………………四分

湿淀粉……………………………………………二钱

熟猪油……………………………………三斤（约耗二两）

制　法

1. 山药洗净，用开水烫过，削去外皮，切成一寸长的滚刀块。

2. 炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至七成热，投入山药块，炸至外皮呈金黄色捞出，加白糖（三两），上笼用旺火蒸约二十分钟取出，翻入盘中。

3. 炒锅内放清水五两和白糖（二两），用中火烧至白糖溶化，再用湿淀粉勾成硬汁⑤，浇在山药上，撒上冰糖屑、青红丝、黄桂即成。

特　点

色泽金黄，外皮酥脆香甜。

素 菜 类

一七二、糖 醋 荸 荠

原 料

荸荠……………………………………………二斤

精盐……………………………………………一钱

姜末……………………………………………二分

蒜末……………………………………………三钱

白糖……………………………………………三两

醋………………………………………………七钱

干淀粉…………………………………………五钱

湿淀粉…………………………………………三钱

菜籽油……………………一斤五两（约耗二两）

制 法

1．将荸荠用水洗净，削去皮，切成一分半厚的片，投入沸水锅里一焯，放入凉水中，待凉透捞出，搌干水，用干淀粉拌匀。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，投入荸荠片，炸约半分钟，倒入漏勺沥油。原炒锅内留油（一两），放入姜、白糖、醋、精盐，加清水二两，用手勺搅转，待糖溶化后，用湿淀粉勾流水芡，烧至芡汁泛起鱼眼泡时，倒入

蒜和荸荠，颠翻装盘。

特　点

色泽淡黄，酸甜水脆。

一七三、烧素三样

原　料

油炸面筋……………………………………四两
水发玉兰片…………………………………二两
油白菜* ……………………………………四两
核桃仁………………………………………五钱
水发香菇……………………………………三钱
精盐…………………………………………一钱
酱油…………………………………………四钱
绍酒…………………………………………三钱
味精…………………………………………三分
葱花…………………………………………五分
姜末…………………………………………三分
湿淀粉………………………………………三钱
菜籽油………………………………………一两五钱
芝麻油………………………………………三钱

制　法

1. 将油面筋切成两半。油白菜洗净，切成二寸长的

* 油白菜：性状与瓢儿菜相似，植株比瓢儿菜高大，单株重一斤左右。

段，入开水锅一焯捞出，沥干水。水发玉兰片切成一寸半长的斜形片。核桃仁用开水烫过，去皮，水发香菇去净杂质，都切成片。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，先下葱、姜、油白菜煸炒几下，再下油面筋、玉兰片，烹入绍酒，加精盐、酱油和水四两，烧沸，投入香菇。炒锅移小火上烧至入味，下核桃仁，待汤汁浓稠时，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油即成。

特　点

有黄、白、绿三色，颜色协调，软绵油润，清素鲜香。

一七四、炸 香 椿 鱼

原　料

嫩香椿芽……………………………………………二两
干淀粉…………………………………………一两五钱
面粉…………………………………………………三钱
鸡蛋…………………………………………………一个
精盐…………………………………………………八分
花椒盐………………………………………………一钱
菜籽油………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．掐去香椿芽后半部分的粗梗及大叶，留尖梢部分约二寸长的嫩芽，用清水淘洗干净，放入碗中，加精盐（三分），渍一分钟取出，搌干水，撒上一层干淀粉。

2．取碗一只，放入剩余的干淀粉、面粉、鸡蛋、精盐（五分）、菜籽油（三钱）和清水一两，搅拌成酥糊。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，逐个用筷子夹住香椿芽的梗头部分，先下尖梢，在酥糊碗中转动，待香椿芽全部均匀地挂上酥糊后，尖梢朝下放入炒锅，炸至呈金黄色时捞出，成为鱼形(炸时要分次下锅，保持火色均匀)。炸完后，按鱼头尾整齐地摆入盘中。上桌时，另带花椒盐小碟。

特　点

外皮金黄酥松，香椿碧绿脆嫩，形状似鱼，香味特别突出，是陕西省大荔县传统风味菜。

一七五、虎　皮　豆　腐

原　料

豆腐……………………………………………六两
菠菜……………………………………………五钱
水发木耳………………………………………一钱
精盐……………………………………………五分
酱油……………………………………………五钱
大葱……………………………………………五钱
姜末……………………………………………一钱
味精……………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………一钱
菜籽油………………………二两（约耗一两五钱）

制　法

1. 将豆腐切成一寸长、六分宽、三分厚的块。大葱切成八分长的斜形片。菠菜洗净，用刀将根劈开，切成八分长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油，用小火烧至七成热，下入豆腐块，煎至两面颜色金黄，呈虎皮花斑状时，滗去余油，锅内留油(五钱)，把豆腐拨在锅的一边，下入葱、姜稍爆，随下菠菜、木耳，加酱油、精盐急速搅炒，加水二两，下味精，再将豆腐拨回锅的中心，与菜合烧至入味，汤汁剩约三分之一时，用湿淀粉勾芡，淋入菜籽油（二钱）即成。

特　点

菜色斑斓，状如虎皮，软嫩香醇，别具风味。

一七六、辣子烹豆腐

原　料

豆腐……………………………………………六两
菠菜……………………………………………五钱
大葱……………………………………………五钱
辣子面…………………………………………三钱
精盐……………………………………………五分
酱油……………………………………………三钱
花椒面…………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………二钱
菜籽油…………………………………………一两

制　法

1．将豆腐切成一寸长、六分宽、三分厚的块。大葱劈开，菠菜洗净，都切成八分长的段。

2．炒锅内放水七两，用旺火烧沸，放入豆腐、菠菜，加精盐、酱油，烧至豆腐熟透入味后，用湿淀粉勾流水芡，盛入汤碗中。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入葱，炸至色稍黄，放入辣椒面，用手勺急速推动，待辣香味透出时，撒上花椒面，起锅后立即泼在豆腐上，发出"吱吱"响声，香气四溢。

特　点

豆腐滑嫩，香辣味浓，是陕西省蒲城县风味菜。

一七七、糖　醋　面　筋

原　料

水面筋……………………………………四两
鸡蛋………………………………………一个
面粉………………………………………三钱
酱油………………………………………二钱
干淀粉……………………………………六钱
醋…………………………………………九钱
白糖……………………………………一两五钱
葱花………………………………………五分
姜末………………………………………五分

蒜末……………………………………………………一钱

湿淀粉…………………………………………………二钱

菜籽油……………………………二斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将水面筋用手撕成一寸长、三分粗的条，攥干水。将鸡蛋磕入碗中打散，加干淀粉、面粉和清水五钱，调成稠糊，放入面筋挂糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，将面筋散开下入，炸至色变黄、皮发硬时捞出，待油温升至九成热时，再放入油中，复炸至颜色金黄，倒入漏勺沥油。

3. 把白糖、醋、酱油放一碗中，加清水二两和湿淀粉（二钱），调成糖醋芡汁。

4. 原炒锅内放入菜籽油（一两），用旺火烧至八成热，下葱、姜稍爆，倒入糖醋芡汁，见汁浓稠、起鱼眼泡时，浇入热油（五钱），待汁烘起，放蒜，倒入面筋，颠翻裹汁装盘，迅速上桌。

特　点

外脆里嫩，酸甜味美。

一七八、黄 焖 面 筋

原　料

水面筋…………………………………………………五两

鸡蛋……………………………………………………一个

葱花……………………………………………………一钱

精盐……………………………………………五分
酱油……………………………………………三钱
姜末……………………………………………五分
绍酒……………………………………………二钱
味精……………………………………………二分
干淀粉…………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………一钱五分
芝麻油…………………………………………三钱
菜籽油…………………………二斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将水面筋切成二分厚的片，搌干水，放入碗中，加精盐(二分)、酱油（一钱）抓匀，放入干淀粉（五钱），磕入鸡蛋，拌匀挂糊。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热。投入面筋，炸至颜色金黄时捞出。原炒锅内留油（一两），下葱、姜爆出香味，加水四两，投入面筋，加精盐（三分）、酱油(二钱）、绍酒，用旺火烧沸，改用小火焖至面筋发软、汤汁减少一半时，放入味精搅动一下，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，颠翻几下即成。

特　点

色泽金红，绵韧味浓，是春、秋季时令佳肴。

一七九、金边白菜

原　料

大白菜……………………………………………………一斤
干红辣椒……………………………………………一钱五分
酱油………………………………………………………四钱
精盐……………………………………………………一钱二分
醋…………………………………………………………五钱
白糖………………………………………………………二钱
姜末………………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………………三钱
芝麻油……………………………………………………一钱
菜籽油……………………………………………………二两

制　法

1．将大白菜剥去老帮，洗净，控干水，菜面朝上放砧板上，用刀拍一下(使之发松，便于入味)，再切成一寸长、四分宽的条，或片成一寸长、五分宽的斜形片。辣椒切开，去子，切成八分长的段。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入辣椒段，炸至发焦、辣味透出，下姜和白菜，用旺火急速煸炒，烹入醋，颠翻几下，加酱油、精盐、白糖，煸至刀茬呈金黄色时，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，颠翻装盘即成。

特　点

四边金黄，酸辣脆嫩。

一八〇、香　菇　笋　子

原　料

干香菇……………………………………一两
鲜竹笋……………………………………五两
菠菜心……………………………………二钱
蒜苗………………………………………二钱
精盐………………………………………一钱
绍酒………………………………………二钱
味精………………………………………二分
湿淀粉……………………………………三钱
芝麻油……………………………………五分

制　法

1. 将香菇用清水淘洗干净，放入碗中，加水四两，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，汤汁留用，香菇切成薄片，放入凉开水中，用漏勺打净沙子后，泡在清水中。鲜竹笋剥去皮，片成一寸大的斜刀片，投入沸水中氽熟捞出，沥干水。菠菜洗净，切成八分长的段。蒜苗切成八分长的段。

2. 炒锅内放入水一斤，加入蒸香菇的原汁及精盐、绍酒，用旺火烧沸，下入香菇氽透，用漏勺捞出，盛入汤碗的一边。再将竹笋片下入炒锅内氽透，仍用漏勺捞出，盛于汤碗的另一边，与香菇对称，然后下入菠菜、蒜苗烧沸，撇净浮沫，放入味精，用湿淀粉勾芡，浇入汤碗中，淋上芝麻油即成。

特　点

菜质脆嫩，鲜香味美。

一八一、烧 面 筋

原 料

生面筋……………………………………………五两
水发玉兰片………………………………………一钱
水发香菇…………………………………………一钱
菠菜心……………………………………………二钱
葱花………………………………………………一钱
姜末………………………………………………五分
精盐………………………………………………七分
绍酒………………………………………………一钱
酱油………………………………………………二钱
味精………………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………一钱五分
芝麻油……………………………………………三钱
菜籽油……………………………二斤（约耗二两）

制 法

1. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至五成热，将生面筋用手顺着丝路捋成指头粗的条，再揪成小块，投入油中，边炸边用手勺搅动，待面筋发涨起泡、颜色变黄时，捞出沥油，成为油面筋泡，逐个切成两半。玉兰片、香菇都切成片。菠菜心切成八分长的段。

2. 炒锅内放入菜籽油（七钱），用旺火烧至六成热，先下葱、姜爆出香味，再下菠菜心、玉兰片、香菇煸炒，投

入面筋泡，加精盐、酱油、绍酒及水三两，烧至面筋绵软时放入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入芝麻油（三钱），颠翻装盘。

（油面筋如果不是新炸的，用前入沸水汆去油腥味再烧制为宜。）

特　点

绵软柔韧，油重味浓。

一八二、菠菜烩豆腐

原　料

豆腐……………………………………………………一斤
土豆……………………………………………………四两
菠菜……………………………………………………四两
精盐……………………………………………………三钱
酱油……………………………………………………五钱
葱片……………………………………………………一两
五香粉…………………………………………………五分
味精……………………………………………………三分
芝麻油…………………………………………………五钱
菜籽油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将豆腐切成一寸长、六分宽、二分厚的片。土豆洗净，去皮，切成一寸长的滚刀块。菠菜切成八分长的段，用开水焯过。

2. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入土豆块，炸至皮呈金黄色时捞出。原炒锅内留油（约一两），先下葱煸出香味，再下入土豆块和水二斤，待土豆七、八成熟时，加入豆腐片、精盐、酱油、五香粉，移小火上焖至原料入味后，下入菠菜、味精，汤沸，盛于汤碗中，淋上芝麻油即成。

特 点

此菜白、绿、黄颜色分明，豆腐鲜嫩，汤浓味醇，是陕北榆林的地方菜。

一八三、素 鱼 翅

原 料

干黄花菜……………………………………三两
干淀粉……………………………………二两
水发玉兰片丝……………………………二钱
水发香菇丝………………………………二钱
黄豆芽……………………………………一斤
精盐……………………………………一钱五分
花椒………………………………………一钱
八角………………………………………一个
胡椒面……………………………………三分
味精………………………………………五分
湿淀粉……………………………………五钱
芝麻油…………………………二斤（约耗三两）

制　法

1. 将黄豆芽淘洗干净，放入锅中，加清水四斤，用旺火烧沸，煮约两小时，捞去豆芽不用，制成素高汤。

2. 干黄花菜放入碗中，用温水泡软，拣去硬梗，按头尾顺序，一撮一撮地捏住菜柄一端，用梳子梳成细丝。干淀粉放于另一碗中，加入清水约三两，调成水粉糊。

3. 炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至五成热，手捏黄花菜丝一撮，在水粉糊中均匀地蘸一层糊，投入油中，炸至外皮发硬、呈乳白色时捞出，即成素鱼翅。依次做完后，将素鱼翅排装于蒸碗内，加入素高汤约四两及精盐（七分）、味精（二分）、八角、花椒（用菜叶包住），上笼用旺火蒸约二十分钟取出，拣去八角、花椒，滗出原汁留用，将素鱼翅扣入汤碗中。

4. 汤锅内加入原汁，再加素高汤八两及精盐（八分）、玉兰片丝、香菇丝，用旺火烧沸，撇净浮沫，放入胡椒面、味精（三分），用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油（五钱），浇入汤碗中即成。

特　点

颜色乳白，汤鲜味美。

其它菜类

一八四、金钱发菜

原料

发菜……………………………………………………四钱
鸡脯肉…………………………………………………二两
鸡蛋清…………………………………………………一个
鸡蛋……………………………………………………二个
水发玉兰片……………………………………………一钱
嫩菠菜叶………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………三分
绍酒……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………………二钱
熟猪油…………………………………………………三钱
肉汤……………………………………………………三钱
鸡清汤…………………………………………………二斤

制法

1. 将鸡脯肉剁成细茸，放入碗中，加熟猪油（二钱）、鸡蛋清（一个），搅拌成鸡酿子。将发菜用水漂洗干净，撕开，放入鸡酿子里搅匀。玉兰片切成薄片。嫩菠菜叶淘洗干

净。

2．将鸡蛋（一个）磕入碗中，加凉肉汤（三钱）、湿淀粉（一钱）搅打均匀，上笼用中火蒸约十分钟取出晾凉，切成三分大的方形蛋糕条。另将鸡蛋（二个）磕入碗中打散。炒锅用油擦过，置小火上，将鸡蛋分两次倒入，摊成鸡蛋皮两张。

3．鸡蛋皮平铺在砧板上，将已拌上鸡酿子的发菜，分别平摊在两张鸡蛋皮上，再将蛋糕条放在上面，然后提起鸡蛋皮将发菜卷起，用湿淀粉粘好，成直径约八分的圆柱形发菜卷两个。取平盘一个，在盘底抹上一层菜籽油，放上卷好的发菜卷，入笼用旺火蒸约十分钟取出，切成三分厚的段，整齐地放在汤碗内。

4．汤锅内放鸡清汤，用旺火烧沸，放入精盐、玉兰片、嫩菠菜叶、味精，撇去浮沫，浇入汤碗即成。

特　点

发菜绵软，鸡茸鲜嫩，色味俱佳。

一八五、菊　花　锅

原　料

鲜白菊花……………………………………三朵
净猪腰……………………………………三个
猪里脊肉……………………………………三两
鲜鲤鱼肉……………………………………三两
鸡脯肉……………………………………三两

粉丝……………………………………………五钱
鲜豆腐皮………………………………………半张
嫩豆腐…………………………………………二两
白菜心…………………………………………二两
嫩菠菜叶………………………………………二两
韭黄……………………………………一两五钱
香菜……………………………………………一两
葱段……………………………………………三两
上白面粉………………………………………一两
甜面酱…………………………………………一两
胡椒面…………………………………………五钱
精盐……………………………………………五钱
姜末……………………………………………三钱
酱油……………………………………………四两
醋………………………………………………四两
绍酒……………………………………………三两
辣椒油…………………………………………一两
鸡清汤…………………………………………三斤
芝麻油…………………………………………三钱
菜籽油…………………………一斤（约耗三两）

制　法

1．将猪腰、猪里脊肉、鱼肉、鸡脯肉分别除净筋膜、骨刺，顺着肉纹都片成约二寸长、六分宽的极薄的片，分类放入五寸碟内，每种各装两碟，摆成鱼鳞形，上面洒些绍酒，除腥保鲜。

2. 面粉加清水四钱，和成面团，擀成薄面片，切成八分长的菱形片，制成"麻叶"生坯。豆腐皮切成八分长的象眼片①。

3. 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至五成热，将"麻叶"、豆腐皮先后下入，炸至呈金黄色时捞出。最后下入粉丝，炸至涨发，捞出。分类放入五寸碟里。

4. 嫩豆腐切成八分长、六分宽、三分厚的块。嫩菠菜叶、白菜心、韭黄都切成八分长的段。香菜切碎。分别放在五寸碟里。葱段、姜末、芝麻油、甜面酱（淋上芝麻油五滴）、精盐、胡椒面、辣椒油分别装入小碟里。酱油、醋分别盛入小碗里。

5. 鲜白菊花三朵，掐去花蒂，撕开花瓣，用清水涮净，保持花形的完整，分别放入五寸盘里。

6. 汤锅内放入鸡清汤，用旺火烧沸，倒入专用的锅内，放在桌子的中心，在锅下的盛器内注入酒精。将两盘白菊花及各种分装两碟的肉片，分开放在锅的两边，其它配料、调料及各色小碟，摆在锅的周围。

7. 将锅下盛器内的酒精点燃，待汤烧沸，先将白菊花倒入锅内，再用筷子夹取碟中的肉料下入锅中涮熟，按照个人口味，蘸着调料吃。然后将配料下入沸汤中，撒入韭黄、胡椒面，连汤盛于碗中食用。要始终保持汤沸、菜热。

特　点

选料多样，生料涮食，鲜嫩异常，花香扑鼻，是陕西省西安市传统风味菜。

一八六、假　燕　菜

原　料

冻粉（琼脂）……………………………………三钱

熟火腿……………………………………………五钱

鸡脯肉……………………………………………一两

鸡蛋清……………………………………………三个

猪板油……………………………………………一两五钱

湿淀粉……………………………………………五钱

干淀粉……………………………………………三钱

精盐………………………………………………三钱

蒸鸡蛋糕…………………………………………一钱

绍酒………………………………………………三钱

味精………………………………………………三分

鸡清汤……………………………………………一斤五两

熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．将冻粉放入水温约为摄氏三十度的温水中，泡约二十分钟捞出，切成三分长的段，用清水洗净，搌干水，撒上一层干淀粉。鸡脯肉除净筋膜，猪板油撕去皮膜，放在一起，用刀背砸成细茸，放于碗中，加入鸡蛋清，搅成鸡酿子。火腿切成五分长的细丝。蒸鸡蛋糕切成细末。

2．取小酒杯十二个，逐个用熟猪油涂抹。蛋糕末、火腿丝、冻粉段都分为十二份。鸡酿子分为二十四份。按份先

将蛋糕末放于杯底中心，作为花心，火腿丝整齐地排列于周围，作为花瓣，再将十二份鸡酿子放入，分别撒上冻粉，然后将剩余的鸡酿子，盖在冻粉上面抹平，上笼用中火蒸约五分钟取出，扣入平盘里，即呈现出菊花状。

3．汤锅内放入鸡清汤，加精盐、绍酒，用小火烧开，撇净浮沫，放入味精，倒入大汤碗里，再将平盘里的假燕菜推入汤碗中即成。

特　点

此菜汤清味鲜，色白如雪，形态逼真，新颖别致。

一八七、芙　蓉　猴　头

原　料

猴头(蘑)……………………一个（约重二两五钱）
鸡腿……………………………………………一只
猪肘子…………………………………………二斤
鸡蛋清…………………………………………六个
豌豆苗尖………………………………………二钱
熟鸡皮…………………………………………二钱
熟火腿…………………………………………三钱
精盐……………………………………………六分
绍酒……………………………………………二钱
味精……………………………………………四分
鸡清汤……………………………………二斤八两

制　法

1. 将猴头放入沸水锅中煮五分钟捞出，摘蒂，洗净，再用沸水氽五、六次，然后切成薄片，装入蒸盆，放入鸡腿、猪肘子，加鸡清汤，上笼先用旺火烧沸，再用小火蒸约五、六小时取出，拣去肘子、鸡腿，撇净浮油。熟鸡皮、熟火腿都切成一寸大的象眼片①。

2. 鸡蛋清放于大碗中打散，加鸡清汤（三两）、精盐（三分）、味精（二分）搅匀，上笼用中火蒸五分钟后，将笼揭开一条缝稍放一下汽，盖好，再用小火蒸五分钟取出，用手勺挖成羹匙大的块，放入汤碗中，作为"芙蓉底"。将猴头片从蒸盆里捞出，放在"芙蓉"上，鸡皮片、火腿片摆在猴头片上。

3. 汤锅内放入鸡清汤（五两），添入蒸猴头的原汁汤（约一斤），加精盐（三分）、绍酒（二钱），用中火烧沸，撇净浮沫，下入味精（二分）和豌豆苗尖，浇入汤碗里即成。

特　点

软绵香嫩，汤清味鲜。

一八八、烧　猴　头

原　料

猴头（蘑）……………………………………………一个

熟火腿片……………………………………………一两

鸡蛋清……………………………………………二个

水发玉兰片……………………………………………一两

青豆……………………………………………………二钱
葱段……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………五分
酱油……………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………三钱
姜汁④…………………………………………………五分
味精……………………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………………七钱
熟猪油……………………………………………二两三钱

制　法

1．将猴头按本书246页“芙蓉猴头”制法发制。

2．鸡蛋清放入碗中，加湿淀粉（五钱）、精盐(二分）搅拌成糊，将猴头逐片挂糊后，再放入开水中一汆捞出。

3．炒锅内放入熟猪油（一两），投入葱，煸出香味，烹入绍酒，加酱油、姜汁和精盐（三分），滗入蒸猴头的原汁，倒入猴头片，用中火烧沸，移小火上焖至汤汁浓稠时，放入火腿片，再用旺火收汁，下入味精，用湿淀粉勾芡，淋熟猪油（三钱）即成。

特　点

呈桔黄色，猴头嫩香，富有营养。

一八九、芙 蓉 三 变

原　料

鸡脯肉……………………………………………二两五钱

净鱼肉……………………………………三两
猪里脊肉……………………………二两五钱
猪肥膘肉………………………………五钱
鸡蛋清…………………………………十个
精盐……………………………………一钱
绍酒……………………………………一钱
味精……………………………………五分
菠菜叶……………………………一两五钱
红苋菜…………………………………一两
蛋黄末…………………………………五分
湿淀粉…………………………………二两
鸡清汤…………………………………四两
熟猪油…………………………………八钱

制　法

1. 将鸡脯肉、猪肥膘肉放在一起，剁成鸡肉泥，鱼肉剁成鱼肉泥，猪里脊肉剁成猪肉泥，分别放入三个碗内。鸡肉泥内加鸡蛋清（四个）、湿淀粉（七钱）和清水四钱。鱼肉泥内加鸡蛋清（四个）、熟猪油（五钱）、湿淀粉(七钱)和清水四钱。猪肉泥内加鸡蛋清（二个）、湿淀粉（五钱）和清水三钱，都搅打成糊。

2. 菠菜叶（一两）和红苋菜分别剁碎后，各用净纱布包住，将汁液挤出，分盛于两个碗内。将菠菜汁放入鱼肉泥中，搅成绿色，红苋菜汁放入猪肉泥中，搅成红色，鸡肉泥保持白色不变。将以上三种肉泥各分为四份。

3. 取大平盘一个，将各分为四份的三种肉泥在盘里每

份先摊一层红色猪肉泥，第二层摊上绿色鱼肉泥，第三层摊上白色鸡肉泥。都摊成馒头状，制成芙蓉花(荷花)坯，上笼用中火蒸约八分钟取出。先用薄竹片分别将蒸好的花坯，刻制成芙蓉花状，然后将蛋黄末放在花朵中心，作为花心，即成四朵红、绿、白三色相间的“芙蓉花”。

4．将菠菜叶（五钱）刻成花叶，用开水烫过，贴放在“芙蓉花”周围。

5．汤锅内放入鸡清汤，用旺火烧沸，加精盐、味精，用湿淀粉勾薄芡，浇在花朵周围即成。

特　点

质嫩味鲜，形似出水芙蓉，红、绿、白三色隐现，故名“芙蓉三变”，是陕西省宝鸡市实验食堂在实验教学中创制。

一九〇、鸳　鸯　迎　春

原　料

鸡脯肉……………………………………一两五钱
猪里脊肉…………………………………一两五钱
猪肥膘肉……………………………………五钱
水发玉兰片…………………………………五钱
水发木耳……………………………………五钱
水发海米……………………………………二钱
鸡蛋清………………………………………六个
鸡蛋…………………………………………四个

花椒子……………………………………二十四粒
香菜……………………………………………二钱
菠菜……………………………………………四钱
胡萝卜…………………………………………二钱
蛋黄糕……………………………………一两五钱
精盐……………………………………………二钱
绍酒……………………………………………二钱
葱花……………………………………………二钱
姜末……………………………………………二钱
味精……………………………………………五分
胡椒面…………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………二钱
鸡清汤…………………………………………四斤
熟猪油…………………………………………五钱

制　法

1．将鸡脯肉、猪肥膘肉放在一起剁碎，用刀背砸成细肉泥，放入碗中，舀清水一两，分三次加入肉泥中，每加一次水，顺一个方向用力搅匀，然后放入鸡蛋清（三个），加精盐（八分），继续搅至发粘后，加干淀粉，再用力搅打，制成“酿子”。

2．玉兰片切成碎末。海米剁碎。菠菜切成八寸长、六分宽的段，入开水锅焯熟。胡萝卜煮熟。

3．取瓷羹匙十二个，逐个涂抹一层猪油，将“酿子”放入并抹平，上笼用小火蒸约五分钟取出。再将鸡蛋清（三个）放一碗中打成糊，抹在蒸过的十二个羹匙内的“酿子”

上，用薄竹片雕刻成鸳鸯状，再用海米做嘴，花椒子做眼睛，用蛋黄糕、胡萝卜、木耳雕刻成雄雌“鸳鸯”翅膀，装在“鸳鸯”上，最后用香菜叶做尾巴，共制雌雄“鸳鸯”六对，再上笼蒸约一分钟，离火暂放笼中。

4. 将猪里脊肉剁成细肉泥，放入碗中，加葱、姜、海米末、玉兰片末、精盐（二分）、味精（二分）和清水五钱，搅成肉馅。将鸡蛋摊成鸡蛋皮，再切成一寸二分大的方片，共二十四片，然后用刀尖在四角上各划一个四分长的刀纹，放入肉馅（约三钱），将鸡蛋皮四边折起粘住，摆成花朵形，放在搪瓷盘内，上笼用小火蒸约三分钟取出，成为“迎春花”。

4. 汤锅内放入鸡清汤，下入菠菜及精盐（一钱），用中火烧沸，撇净浮沫，加味精（三分）及胡椒面，盛入汤盆内，先放“迎春花”，再放“鸳鸯”，淋入熟猪油（三钱）即成。

特　点

菜质鲜嫩，汤汁清澈，花鸟漂浮，春意盎然，故名，是陕西省宝鸡市实验食堂在教学中创制。

一九一、箱　子　豆　腐

原　料

老豆腐……………………………………一斤二两

水发香菇……………………………………四钱

水发干贝……………………………………四钱

熟火腿……………………………………四钱
水发玉兰片………………………………八钱
肥猪肉……………………………………八钱
精盐………………………………………五分
酱油………………………………………一钱
白糖………………………………………二钱
绍酒………………………………………一钱
味精………………………………………二分
鸡蛋清……………………………………三分
干淀粉……………………………………三钱
湿淀粉……………………………………二钱
肉清汤……………………………………六两
菜籽油………………………一斤五两（约耗一两）

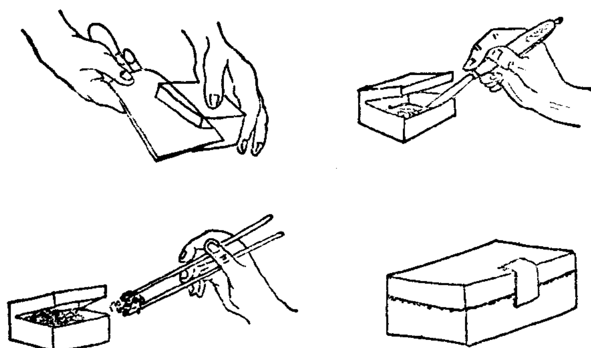
制　法

1．取一斤二两重的豆腐一块，上笼用旺火蒸约三十分钟取出，切成一寸二分长、八分宽、四分厚的块，共十二块。

2．熟火腿、香菇、干贝、玉兰片都切成一分见方的丁，肥猪肉剁成细泥，同放一碗中，加精盐（二分）、味精（一分）、白糖搅匀成馅。鸡蛋清和干淀粉调和成粉糊。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至八成热，投入豆腐块，炸至呈金黄色时捞出，平放在砧板上，用刀从上面约一分厚处由右向左片至三分之一处，使左边仍相连，成为箱子盖状，然后用竹扦逐个把豆腐块的中间挖去，成四方形的空心块，状似箱子，再将搅好的馅填入，盖好盖，制成箱子豆腐。用鸡蛋清粉糊涂抹于接缝处（如图），使其封严后，按马

鞍桥形摆列于鱼盘内，上笼用旺火蒸约五分钟取出。



4. 炒锅内放入肉清汤，加绍酒、酱油、精盐(三分)，用旺火烧沸，放入味精，用湿淀粉勾流水芡，浇于豆腐上。

特　点

外皮略韧，馅心松嫩，素中酿荤，滋味鲜美，系陕西省西安市风味菜。

一九二、扣　蒸　茄　子

原　料

茄子……………………………………………一斤
猪肥瘦肉（肥三瘦七）…………………………三两
鸡蛋……………………………………………一个
面粉……………………………………………三钱
葱花……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱

泡口蘑水……………………………………………………一钱
蒜瓣………………………………………………………一两
酱油………………………………………………一钱五分
精盐………………………………………………………七分
味精………………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………………六钱
干淀粉……………………………………………………一两
肉汤………………………………………………………六两
芝麻油……………………………………………………二钱
菜籽油……………………………三斤（约耗一两）

制　法

1．将茄子去皮，顺长切成四分厚、西瓜牙形的大块，再横着切成二寸长的小块，又切成连而不断的双牙块（即茄夹）。猪肥瘦肉剁成细泥，加精盐（二分）、酱油、葱、姜（五分），搅匀成馅。

2．将鸡蛋磕入碗中，加清水九钱和湿淀粉（五钱）、面粉，搅拌成芡糊。将肉馅逐个夹入茄夹中，先滚上一层干淀粉，再放入芡糊碗中逐个挂糊。

3．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，投入茄夹，炸至呈金黄色时捞出，沥净油。将有刀缝的一面朝下，整齐地装入蒸碗内，蒜瓣放在上边，上笼用旺火蒸约二十分钟（蒜瓣熟透为宜），取出扣于汤盘中。

4．炒锅内放入肉汤及泡口蘑的水，加入精盐（五分）、姜（五分），用旺火烧沸，放入味精，用湿淀粉（一钱）勾芡，倒入汤盘，淋上芝麻油即成。

特　点

茄夹松软，鲜酥不腻。

一九三、桃仁烩口蘑

原　料

口蘑……………………………………………五钱
核桃仁…………………………………………一两
豌豆苗尖………………………………………二个
精盐……………………………………………四分
白酱油…………………………………………二钱
味精……………………………………………二分
绍酒……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………一钱
鸡清汤…………………………………………一斤
鸡油……………………………………………二分

制　法

1．将口蘑去净杂质及根，淘洗干净，放入蒸碗，加鸡清汤（五两），上笼用中火蒸一小时，将口蘑捞出，留汤待用。再将口蘑切成薄片，用清水淘洗几遍。核桃仁放入碗中，浇入开水，浸泡三十分钟，捞出去皮，切成片。

2．炒锅内放入鸡清汤（五两），加入蒸口蘑的原汁，用旺火烧沸，下入口蘑，加白酱油、绍酒、精盐烧沸，撇去浮沫，加入味精，用湿淀粉勾流水芡，盛于碗中。原炒锅内放入开水五两，投入核桃仁一汆，随即捞出，与口蘑放同一

碗中，淋入鸡油，撒上豌豆苗尖即成。

特　点

汤色淡黄，味道清香。

一九四、虾子烧玉兰片

原　料

水发玉兰片……………………………………六两
虾子……………………………………………二钱
姜末……………………………………………五分
葱花……………………………………………五分
精盐……………………………………………五分
绍酒……………………………………………二钱
味精……………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………三钱
肉汤……………………………………………一斤
熟猪油………………………………………一两五钱

制　法

1. 将玉兰片片成一寸半长、八分宽的斜刀片。炒锅内放入肉汤，加精盐（三分）、绍酒（一钱），用旺火烧沸，投入玉兰片，煨三至五分钟捞出，沥干水。虾子用清水漂净沙子。

2. 炒锅内放入熟猪油（一两二钱），用旺火烧至六成热，先下葱、姜、玉兰片煸炒几下，再下虾子搅炒均匀，加精盐、绍酒、味精，添入肉汤（三两），煨两分钟，用湿淀

粉勾芡，淋入熟猪油（三钱）即成。

特　点

质地脆嫩，清香味鲜。

一九五、烩　千　里　风

原　料

熟羊耳朵……………………………………二十个
水发玉兰片…………………………………一两
葱段…………………………………………二钱
姜片…………………………………………一钱
香菜…………………………………………三钱
白胡椒面……………………………………三分
精盐…………………………………………一钱
味精…………………………………………三分
绍酒…………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………三钱
鸡清汤………………………………………六两
芝麻油………………………………………八钱

制　法

1. 选用连羊头煮熟后再割取下来的羊耳朵，将耳朵两面的肉皮撕去，再将软骨切成细丝(约三两)。玉兰片切成一寸长的细丝。香菜切成细末。

2. 汤锅内放入清水一斤，用旺火烧沸，放入羊耳丝、玉兰片丝，氽过捞出，控去水。

3. 炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至六成热，投入葱、姜炸出香味，烹入绍酒，加鸡清汤、精盐（一钱）烧沸，捞去葱、姜不要，撇净浮沫，下入羊耳丝、玉兰片丝、味精，用湿淀粉勾芡，装入汤盘，撒上白胡椒面、香菜末即成。

特　点

色呈乳白，耳丝脆嫩，汤浓味鲜，别有风味。

一九六、明珠烧牛舌

原　料

熟牛眼睛……………………………………三两
熟牛舌……………………………………二两
酱油……………………………………二钱
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………四分
味精……………………………………二分
葱段……………………………………二钱
姜片……………………………………一钱
蒜苗……………………………………五钱
湿淀粉……………………………………一钱
肉汤……………………………………三两
芝麻油……………………………………二钱
菜籽油………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1. 将牛眼睛的眼圈皮及杂物去掉，切成两半后，将眼

里的白色圆硬珠除去，再各切为两半。牛舌撕掉苔皮，切成一寸长、四分粗的条。蒜苗劈为两半，切成八分长的段。

2．炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至七成热，下入牛眼块、牛舌条，炸约半分钟捞出，倒入漏勺沥油。炒锅内留油（约五钱），投入葱、姜，爆出香味，烹入绍酒，加酱油、精盐、肉汤（三两）烧沸，捞出葱、姜不要，再下入牛眼块、牛舌条，改用小火煨至汤汁减少一半时，加味精、蒜苗，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油即成。

特　点

色泽金红，酥香味浓。

一九七、荷叶兔肉

原　料

净兔肉……五两
大米……二两
鲜荷叶……二张
八角……二个
苦豆子(调味品)……四钱
精盐……三分
味精……二分
花椒面……二分
葱末……三钱
酱油……五钱
绍酒……四钱

甜面酱……………………………………………二钱

肉汤………………………………………………五钱

芝麻油……………………………………………五钱

制　法

1．将大米、八角、苦豆子同放入锅中，先用小火炒黄，再磨碎成米粉。

2．兔肉洗净，切成约二寸长、二分厚的片，共二十片，放入盆中，加绍酒、精盐、酱油、芝麻油、葱、姜和凉肉汤（五钱），拌匀后，再加入米粉拌匀。

3．将鲜荷叶洗净，用开水稍烫一下捞出，切成四块，每块内包入拌好的兔肉五片，装入蒸碗，上笼用旺火蒸约两小时取出，翻入盘中。

特　点

兔肉鲜嫩，带有荷叶清香。

一九八、金　鱼　拼　盘

原　料

酱猪肘花……………………………………………五两

沙拉⑫……………………………………………九两

黄色鸡蛋糕…………………………………………二两

棕色鸡蛋糕…………………………………………二两

红色鸡蛋糕…………………………………………五钱

菠菜泥……………………………………………二两

香菜叶……………………………………………一钱

制　法

1. 取大腰盘一个，先将沙拉垫在盘底铺平。将酱猪肘花从中间切开，选用中间整齐部分，成两个半圆形的大块，再切成薄片，然后由上到下叠压排列成波浪状。用菠菜泥沿着肘花在盘边围上一圈。

2. 黄色蛋糕、棕色蛋糕分别刻成两条三寸长的金鱼，首尾相交摆在酱肘花上，红色蛋糕刻制成小金鱼一个，放在两条鱼的旁边，再用香菜叶做成鱼草。

特　点

肘香“鱼”嫩，宛如鱼浮水面。

一九九、花　篮　拼　盘

原　料

酱猪肘花……………………………………一两五钱
香肠…………………………………………一两五钱
鸡蛋卷………………………………………一两五钱
三鲜肉卷* …………………………………一两五钱
酱猪五花肉……………………………………五两
叉烧肉………………………………………一两五钱
酱猪舌………………………………………一两二钱

---

* 三鲜肉卷：将生肥猪肉片成薄片。叉烧肉、熟猪肉、猪肉皮都切成丁，加入两个生鸡蛋搅匀，用肥肉片包成直径约三寸的卷，外面用净白布包裹，上笼用旺火蒸约一小时取出，放入搪瓷盘中，上压木板，板上另加重物，待凉透后，解去外面包的白布（成长方形）即可食用。

白蛋糕……………………………………四两
黄蛋糕……………………………………二两
胡萝卜…………………………五钱（一段）
酱猪腰……………………………………一个
葱段………………………………………五钱
蒜苗…………………………三钱（一根）
大青辣椒…………………………………二个
芹菜………………………………………五钱
鸡蛋皮（三分宽七寸长）………………一片
沙拉⑫……………………………一斤二两

制　法

1. 酱猪肘花、香肠、鸡蛋卷、三鲜肉卷、叉烧肉、酱猪肝都切成二寸长、六分宽的薄片，共二十片。黄蛋糕（一两五钱）切成二寸长、六分宽的薄片，共二十片。白蛋糕（二两五钱）切成一寸半长、六分宽的牡丹花瓣形的薄片，另一两半切成二寸长、六分宽的薄片，共二十片。再将黄蛋糕（五钱）制成花朵，用蒜苗叶、大青辣椒、芹菜叶作花叶。芹菜梗用开水烫过，作花篮袢。选酱猪五花肉一块，分别切成一种为三寸半长、一分厚的片，共十五片；一种为三分长、半分厚的片，共八片；另一种为三寸长、二分厚的长条两条。

2. 取大盘一个，将沙拉放在盘子中间，摊成周围平、中间突起状。将切好的肘花、香肠、鸡蛋卷、酱猪舌、三鲜肉卷、叉烧肉、黄蛋糕片等（注意颜色协调），按顺序整齐地拼摆在盘子的周围，成为什锦拼盘。蛋糕片排放在第二层，然后把酱猪肉片排叠在中间突起的沙拉上，在每片的上

半部叠压相间约三分，底部叠压相间约一分，形成上大下小的花篮形。然后将三分长的酱猪肉八片竖着排放在下端，作为篮底，再将三寸长的酱猪肉两条横着贴放在篮身上端，成为花篮边，将烫过的芹菜梗装饰成花篮袢，最后将刻制好的花朵（注意将同色的调开）放在花篮的上端，大青辣椒、芹菜叶、蒜苗分别做花叶，鸡蛋皮挽成花结，放在篮袢上。

特　点

一菜多味，设计新颖，工艺精细，花朵满篮，形象逼真，颇具民族特色，是宴会上用的冷盘菜。

二〇〇、凤　凰　拼　盘

原　料

香肠……………………………………………五两
三鲜肚* ………………………………………五两
白蛋糕…………………………………………三两
黄蛋糕…………………………………………二两
白萝卜…………………………………………一两
樱桃……………………………………………一个
芹菜……………………………………………五钱
大青辣椒………………………………………一个

---

* 三鲜肚：将生猪肚子洗净，入开水锅中汆过，捞出晾凉。熟猪肉丁、熟鸡蛋丁、火腿丁、木耳同放一盆中，加入精盐、白糖、绍酒拌匀，装入猪肚内，用线绳缝好，放进煮酱肉的锅内，煮约两小时捞出，置搪瓷盘内，上压木板，板上另加重物，待凉透后，拆掉猪肚上的线绳即可食用。

胡萝卜……………………………………………一片

沙拉⑫ ……………………………………………一斤二两

制　法

1. 将香肠、三鲜肚都切成一寸半长、六分宽的薄片。白蛋糕切成一寸半长、六分宽的牡丹花瓣形的薄片。黄蛋糕雕制成凤凰形。胡萝卜切成二分厚的片，雕成凤凰头。白萝卜雕成花朵。樱桃做成花苞。大青辣椒做成花叶。

2. 取圆形大盘一个，先将沙拉垫在盘底摊平，再将香肠片靠盘边整齐的排叠一圈，三鲜肚片紧压着香肠在里圈排叠一周，然后将白蛋糕片排列在盘子的中间，成为三色围式拼盘。

3. 将雕好的凤凰摆在白蛋糕片上，雕的花朵放在凤凰的下边。

特　点

此菜配料多样，形象栩栩如生。

二〇一、花鸟折扇拼盘

原　料

香肠……………………………………………二两

白蛋糕…………………………………………四两

鸡蛋卷* ………………………………………一斤

* 鸡蛋卷：将瘦猪肉片、鸡蛋、淀粉、木耳、精盐同放一碗中，加适量清水，搅匀成馅。另将鸡蛋摊成蛋皮，将馅放入，卷成长条形，外用干净白布包裹，上笼用旺火蒸约五十分钟取出，放入长方形搪瓷盘中，上压木板，板上另加重物，待凉透后，取掉外面裹的白布即可食用。

黄蛋糕……………………………………………二两

酱猪肝……………………………………………一片

黄瓜………………………………………………一条

蛋黄末……………………………………………五分

大红辣椒…………………………………………一个

摊鸡蛋皮…………………………………………一张

胡萝卜……………………………………………二两

芹菜………………………………………………二钱

松花蛋……………………………………………半个

制　法

1. 将香肠切成一寸半长的薄片。鸡蛋卷保持自然体形，切成薄片。白蛋糕切成一寸半长、六分宽的薄片。摊鸡蛋皮切成一寸半宽的长条，横着剪成五分长的细丝，如篦梳状。胡萝卜切成一分厚的半圆形片，共二十片。黄蛋糕（五钱）切成约一寸长、六分宽的薄片，共二十片。

2. 将黄蛋糕（一两五钱）片成约二至三分厚的大片，再分别切成一种约为一寸半长、六分宽的片共十片，作鸟的翅膀坯料；一种为一寸长、六分宽的片共六片，作鸟身坯料；一种为一寸长、一寸宽的片作鸟头坯料；另一种为一寸半长、五分宽的斜形片十二片，作鸟尾坯料。酱猪肝剪成鸟爪。大红辣椒切成象眼形片①，作花瓣和花苞坯料。黄瓜切成片，作花托坯料。

3. 用黄蛋糕做的鸟翅膀和鸟身坯料都在横着的一边刻成锯齿状，拼制成两个翅膀和鸟身，用鸟头坯料刻成鸟头和鸟嘴。松花蛋雕刻成一个小圆片，作鸟眼睛，再切两个小薄

片，雕成锯齿状，拼放在尾根一端。用鸟尾坯料雕刻成斜形锯齿状，每六片拼制成一根尾巴，十二片共拼成两根尾巴。将黄瓜丝放在中间，配成翎管。松花蛋雕成爪子形，共两小片，放在尾端做尾胆。再用大红辣椒雕成两个小圆片，放在松花蛋片上边。

4．取椭圆形大盘一个，先将鸡蛋卷的片平铺在盘底，摆成折扇形。将篦梳状蛋皮紧贴折扇上端边缘，排放整齐，作为扇子花边。香肠片排列在蛋皮下边，白蛋糕片排列在香肠下边，成为扇面(用白蛋糕将扇面部分排满)。用摊鸡蛋皮切成三角形一片，盖在扇面下边，黄瓜按扇子的长度，切成约四分宽的长条两条，贴在扇面两边作为扇股，再切约二寸长、二分宽的条十条，作为扇筋。将黄蛋糕片排盖在扇面与扇筋相接处。

5．将刻制好的鸟头、鸟身、鸟尾按鸟形摆放在扇面上，然后摆上鸟翅，并将头、嘴、眼及尾、翅的点缀片放上，最后用胡萝卜雕刻成花朵，用芹菜叶做花叶，放在扇柄下。

特　点

此菜味道多样，折扇上缀以飞鸟展翅，生动活泼，新颖别致。

附　注

① **象眼片、块**：即平形四边形的片和块。

② **黄桂**：又称黄桂酱、糖桂花，即鲜桂花用糖腌制而成。

③ **兰花刀、菊花刀**：先在原料的一端片成或切成平形薄片，另一端连而不断，片成薄片的部分约占原料的五分之四，然后用直刀法将薄片切断。菊花刀要求切出的条较细一些。

④ **姜汁**：用鲜姜一两，洗净去皮，拍烂，放于碗中，加清水五钱，泡约三十分钟，用净白布裹住，挤出汁液，即成姜汁。

⑤ **硬汁**：用湿淀粉与少于淀粉重量的汤汁调成芡汁，用沸肉汤冲烫即成硬汁。这种芡汁能附着在原料上，状如凉粉。

⑥ **响皮**：煮熟晾干的猪肉皮，用油发透。

⑦ **眉梢丸子**：又称刀尖丸子，将制好的肉泥用刀尖在手掌上反复刮抹，直至成约一寸长的三棱形时入油锅炸制而成，因状似眉梢，且系用刀尖抹制成形，故名。

⑧ **梅豆角**：分白梅豆与黑梅豆，西安通常上市的是白梅豆。豆荚呈圆棒形或马鞍形，肉厚，质嫩脆，纤维少。

⑨ **虎爪块**：将原料用直刀法切成中间连而不断的三刀，成虎爪形的块。

⑩ **牡丹花刀**：在鱼身两面用斜刀法片深至鱼刺和鱼身夹角四十五度的斜刀纹。刀刃快及鱼刺时，刀身向上一立，使鱼肉略微上翻。用刀时稍带弧形，片出的刀口呈月牙形，加热后刀口卷起一瓣瓣，好象牡丹花瓣。

⑪ **蕨麻**：多年生草本植物，食用的是蕨麻根，状如枣核，褐红色，根肥厚，味略甜，作甜食品中的副料。

⑫ **沙拉**：将去皮熟土豆一斤切成四分大的方丁。用鸡蛋黄一个加花生油二两、精盐二分，搅打均匀，与土豆丁拌合，掺入火腿末即成。

[General Information]
书名=中国菜谱 陕西
作者=请自己补充
页数=请自己补充
SS号=请自己补充SSID
出版日期=请自己补充
出版社=请自己补充

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
概述
肉菜类
一、带把肘子
二、商芝肉
三、八宝肉辣子
四、带背酥
五、根面肘子
六、烧糊肘子
七、红烧肘子
八、芥末肘子
九、锅烧肘子
一〇、冰糖肘子
一一、炒带皮肉片
一二、光头肉片
一三、莲菜炒肉片
一四、葱爆肉片
一五、地方过油肉
一六、扣蒸肉丝
一七、大炒肉片
一八、猪肉小炒
一九、大片炒
二〇、荠菜烩肉丝
二一、滑熘里脊片
二二、糖醋里脊
二三、穿裤里脊

二四、硬汁里脊
二五、清汤里脊
二六、辣子肉丁
二七、糖醋丸子
二八、伞把排骨
二九、清蒸小狮子头
三〇、四喜丸子
三一、烩肉三鲜
三二、烧肉三鲜
三三、夹沙肉
三四、糖醋落叶肉
三五、米粉肉
三六、方块肉
三七、糟肉
三八、蜜拉红肉
三九、虾米肉
四〇、脆皮丸子
四一、炸肋条
四二、棋盘肉
四三、镶枣肉
四四、大烧肉
四五、炝白肉
四六、凉拌白肉
四七、盐水肉片
四八、糖醋肉片
四九、肉丝烧茄子
五〇、温拌腰丝
五一、腐皮包腰丁
五二、炸核桃腰
五三、口蘑氽双脆

五四、爆炒肚仁
五五、汤爆肚
五六、炒肚丝
五七、芥末拌肚丝
五八、奶汤肚块
五九、炝肚块
六〇、酸辣肚吊
六一、焦炸大肠
六二、红烧大肠
六三、酸辣肥肠
六四、拌鲜皮丝
六五、猴戴帽
六六、凉拌三丝
六七、奶汤烩猪脑
六八、肉米烧蹄筋
六九、奶油肝糕
七〇、肉米烧金皮
七一、小酥肉
七二、手抓羊肉
七三、红焖羊肉
七四、清蒸羊肉
七五、炒羊羔
七六、红松羊肉
七七、醋熘木樨肉
七八、糯米羊肉
七九、炸芝麻羊肉
八〇、炸烧羊肉
八一、麻辣羊肝
八二、滑熘牛里脊
八三、烧牛蹄筋

八四、茄汁牛舌
八五、红扒三样
八六、蛋盂子
八七、蜜拉肉轱辘
八八、蜜汁玫瑰丸子
八九、南汁木樨肉

水产菜类

九〇、煨鱿鱼丝
九一、糖醋鱿鱼卷
九二、胡辣鱿鱼丝
九三、芙蓉鱿鱼
九四、鱿鱼烩蛋片
九五、鱿鱼烩鱼丸
九六、鸡米海参
九七、葱黄海参
九八、白血海参
九九、金钱海参
一〇〇、鸡腿扒海参
一〇一、海参包袱底
一〇二、馄饨海参
一〇三、海参烀蹄子
一〇四、鸡茸鱼翅
一〇五、八卦鱼肚
一〇六、鸡爪鱼翅
一〇七、虾子烧海三鲜
一〇八、神仙葫芦
一〇九、酸辣海三丁
一一〇、奶汤锅子鱼
一一一、咋口鱼
一一二、烧鱼梅

一一三、清蒸娃娃鱼
一一四、熘娃娃鱼片
一一五、豆腐烧娃娃鱼
一一六、宫保娃娃鱼
一一七、豆瓣烧娃娃鱼
一一八、黄焖鳝鱼
一一九、干煸鳝鱼
一二〇、肉片烧鳝鱼段
一二一、清蒸白鳝
一二二、麻辣鳝鱼丝
一二三、白雪团鱼
一二四、金钱团鱼
一二五、龙眼团鱼
一二六、白玉金鱼汤
一二七、糖醋鲇鱼片
一二八、墨鱼汆腰片
一二九、肉米烧墨鱼
一三〇、炒墨鱼丝
一三一、红烧鲜
一三二、软熘鱼丸

禽蛋菜类

一三三、葫芦鸡
一三四、莲蓬鸡
一三五、大酥鸡
一三六、黄酥鸡
一三七、炒大块鸡
一三八、炸芙蓉蛋
一三九、三皮丝
一四〇、黄焖栗子鸡
一四一、西瓜鸡

一四二、薏米鸡
一四三、白炒鸡丁
一四四、炒鸭片
一四五、炒鸭丝
一四六、烟熏鸭
一四七、蛋黄蚕豆
一四八、鸳鸯蛋
一四九、鸡窝菜

甜菜类

一五〇、一品山药
一五一、对子鱼
一五二、八宝带果子
一五三、冰桃
一五四、还阳枣
一五五、枣泥丸子
一五六、蜜炙莲菜盒
一五七、炒绿豆泥
一五八、蜜汁莲子
一五九、八宝甜饭
一六〇、糯米梨
一六一、酿苹果
一六二、蜜霜山楂糕
一六三、白云包日
一六四、酿沙果
一六五、莲菜丸子
一六六、玻璃丸子
一六七、蜜炙水脆油
一六八、干蒸百合
一六九、糯米藕
一七〇、醪糟葛仙米

一七一、蜜汁山药
素菜类
一七二、糖醋荸荠
一七三、烧素三样
一七四、炸香椿鱼
一七五、虎皮豆腐
一七六、辣子烹豆腐
一七七、糖醋面筋
一七八、黄焖面筋
一七九、金边白菜
一八〇、香菇笋子
一八一、烧面筋
一八二、菠菜烩豆腐
一八三、素鱼翅
其它菜类
一八四、金钱发菜
一八五、菊花锅
一八六、假燕菜
一八七、芙蓉猴头
一八八、烧猴头
一八九、芙蓉三变
一九〇、鸳鸯迎春
一九一、箱子豆腐
一九二、扣蒸茄子
一九三、桃仁烩口蘑
一九四、虾子烧玉兰片
一九五、烩千里风
一九六、明珠烧牛舌
一九七、荷叶兔肉
一九八、金鱼拼盘

一九九、花篮拼盘
二〇〇、凤凰拼盘
二〇一、花鸟折扇拼盘
附录页